ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ БИБЛІОТЕКА
ПОДЪ РЕДАКЦІЕЮ
Д-ровъ Н. Е. Осипова и Ө. Б. Фельцмана.
Вып. XI.

БОРЬБА ЗА ЗДОРОВЫЕ НЕРВЫ.

Dr. J. Marcinowsk'аго.



Переводъ съ нѣмецкаго
Е. А. Костъ.

МОСКВА. 1913.
Книгоиздательство „НАУКА".
Б. Никитская, 10. Тел. 254—99.

Типографія О. Л. Сомовой, Москва, Большая Никитская, д. № 60.

Отъ редакціи.

Настоящій XI-ый выпускъ Психотерапевтической Библіотеки отличается отъ всѣхъ предыдущихъ въ двухъ отношеніяхъ: 1) самая книга J. Marcinowsk'аго „Борьба за здоровые нервы“ написана болѣе популярно, чѣмъ другія выпущенныя нами книги; 2) во всѣхъ предыдущихъ выпускахъ мы стремились къ возможно точной передачѣ оригинала, здѣсь же мы позволили себѣ сдѣлать нѣкоторыя сокращенія. Такъ, глава о тѣлесныхъ причинахъ нервности нами изложена, а не переведена. Затѣмъ, мы совершенно пропустили приложеніе, дающее расписаніе образа жизни для нервно-больныхъ людей. Основной вопросъ этихъ главъ—питаніе —вопросъ слишкомъ сложный и спорный, требующій особаго и спеціальнаго обсужденія, что выходитъ изъ рамокъ Психотерапевтической Библіотеки. Кромѣ того, во многихъ другихъ мѣстахъ сдѣланы незначительныя сокращенія, отчасти тамъ, гдѣ имѣется только мѣстный нѣмецкій интересъ, отчасти тамъ, гдѣ мысль и безъ дальнѣйшихъ поясненій совершенно понятна и, наконецъ, тамъ, гдѣ мысль, наоборотъ, безъ болѣе подробнаго развитія все равно недостаточно вразумительна. Эти послѣднія сокращенія касаются исключительно тѣхъ мыслей, которыя подробно развиты въ другомъ уже изданномъ нами сочиненіи Marcinowsk'аго, именно въ VIII-омъ выпускѣ Психотерапевтической Библіотеки „Нервность и міросозерцаніе“.

Предлагаемая читателямъ книга Marcinowsk'аго „Борьба за здоровые нервы“ разошлась въ оригиналѣ болѣе,

чѣмъ въ 20,000 экземпляровъ, что, очевидно, указываетъ на то, что авторъ сумѣлъ удачно разобрать современный больной вопросъ о нервности. Хотя самъ авторъ и говоритъ во введенiи, что онъ „имѣетъ сказать только самое всѣмъ извѣстное“, однако, читатель найдетъ среди такого извѣстнаго не одну оригинальную мысль, да и всѣмъ извѣстное недурно иногда повторить въ одномъ объединяющемъ обзорѣ.

Добавимъ еще, что эта книга особенно пригодна для чтенiя нервно-больныхъ.

Н. Осиповъ.

Врачъ долженъ *просвѣщать* своихъ больныхъ для того, чтобы они не *слѣпо* слушались его, но охотно слѣдовали бы за нимъ, такъ какъ они его *поняли*.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

Почему мы нервны?

Введеніе.

Кто смотритъ на нашу культурную жизнь открытыми глазами, и особенно взглядомъ, обостреннымъ врачебною дѣятельностью, отъ того не укроется, что „нервность нашего времени“—явленіе, до того всеобще распространенное, что благодаря ей производительность громаднаго числа людей въ ужасающей степени понижена сравнительно съ тѣмъ, что эти люди могли бы и должны бы были дать. Это явленіе до того повседневно, что мы привыкли къ нему и почти не считаемъ его болѣзнью. Такое безчувственное отношеніе къ опасности есть сильнѣйшее препятствіе для ея успѣшнаго преодолѣнія; отсюда я вывожу для себя не просто извиненіе, что я буду говорить объ этихъ вещахъ, но совершенно опредѣленную обязанность, хотя я имѣю сказать только самое всѣмъ извѣстное.

Но какъ разъ само собой понятное легко просмотрѣть, потому что оно не можетъ производить такого сильнаго впечатлѣнія, какъ новое и необычное. Но что мнѣ нужды въ само собой понятности какого-нибудь воззрѣнія, если согласно ему никто не поступаетъ! Итакъ, я не буду говорить словъ новой мудрости, но зато я не устану излагать здѣсь то, что въ силу своей спеціальности ежечасно узнаю и съ чѣмъ борюсь, и что, я надѣюсь, послужитъ многимъ хорошимъ предостереженіемъ.

Путь, которымъ я хочу вести моего читателя, не легокъ. Подобно горному пути онъ часто требуетъ усилій, но также подобно ему онъ ведетъ на свѣтлыя вершины. Если на головокружительныхъ мѣстахъ вы потеряете мужество, то трудность пути вознаградится тѣмъ, что достиженіе цѣли принесетъ здоровье и счастье.

Имѣетъ ли моя книга сама по себѣ цѣнность или нѣтъ, во всякомъ случаѣ она исполнитъ одно назначеніе — она побудитъ къ борьбѣ, о которой первые люди такъ легко забываютъ среди заботъ дня. Мы не должны упускать изъ вида или же принимать какъ что-то неизмѣнное тотъ вредъ, который грозитъ нашему счастію и нашимъ народнымъ силамъ. Нѣтъ ничего хуже и вреднѣе этого взгляда.

Потому я обращаюсь съ этимъ сочиненіемъ не только къ товарищамъ по спеціальности и выбираю форму изложенія доступную широкому кругу читателей. Прежде всего я имѣю въ виду моихъ больныхъ, которые въ нижеслѣдующихъ строкахъ снова найдутъ слово въ слово то, что я имъ такъ часто говорилъ.

Такимъ образомъ, имъ это запечатлѣется на большій срокъ, и они въ свою очередь помогутъ распространенію взглядовъ, дѣйствительность которыхъ они научились цѣнить въ своей борьбѣ за здоровое тѣло и душу.

Я всегда считалъ мой санаторій школой жизни; но нужно знать, что слѣдуетъ понимать подъ этимъ. Школа служитъ двумъ цѣлямъ: ученію и воспитанію. И я на своемъ посту, на который меня поставила счастливая судьба, всегда старался давать объясненія моимъ больнымъ (ученіе), потому что и здѣсь въ знаніи сила, и призывать ихъ къ строгому самовоспитанію (воспитаніе).

Многіе нервные люди—и это есть показатель ихъ чрезвычайной слабости и внутренней несвободы—ждутъ исцѣленія отъ удачныхъ внѣшнихъ мѣропріятій. Какое-нибудь лѣкарство, какой-нибудь источникъ, тѣ или другія ванны, тотъ или иной врачъ должны ихъ вылѣчивать. Они разсматриваютъ себя какъ пассивный объектъ для лѣченія. Они охотно все исполняютъ, только бы самимъ не работать.

Исцѣленіе можетъ заключаться только въ насъ; оно не приходитъ извнѣ*), оно—дѣло нашей собственной природы. И не будемъ ей въ этомъ мѣшать,—и это уже очень много.

Въ дальнѣйшемъ я намѣренъ изложить, благодаря чему мы такъ разстроили природу, что дѣло дошло до того, что мы должны теперь бранить эпоху нервности, и я намѣренъ показать тѣ условія, благодаря которымъ природа можетъ справиться съ этими разстройствами.

Разстройства, которыя причиняютъ нервность, частью прирожденнаго, т.-е. унаслѣдованнаго характера, частью же пріобрѣтеннаго, благодаря условіямъ нашей жизни, и, слѣдовательно, есть жатва того, что было посѣяно нашей неразумностью по нашей собственной винѣ какъ въ маленькомъ личномъ, такъ и въ большомъ соціальномъ домохозяйствѣ.

Я не долженъ здѣсь приводить точнаго научнаго опредѣленія слова нервность. Я понимаю подъ этимъ словомъ то, что понимаетъ весь свѣтъ, и мнѣ совершенно безразлично, если при этомъ въ головѣ моихъ читателей на ряду съ неврастеніей и истеріей и со всѣмъ современнымъ декадентствомъ попадутъ

---

*) См. Marcinowski. Нервность и міросозерцаніе. Психотер. библіотека. Вып. VIII.

случаи органическаго заболѣванія мозга, т.-е. на ряду съ простыми состояніями утомленія—начинающійся прогрессивный параличъ и другіе психозы. Вѣдь публика соединяетъ все это вмѣстѣ и со своей точки зрѣнія совершенно справедливо. Поэтому и у меня нѣтъ никакого основанія проводить точнѣйшія различенія. Да при этомъ я не избѣгъ бы опасности способствовать публикѣ въ изученіи нервныхъ болѣзней, что совершенно не входитъ въ мои расчеты.

Поэтому же я остерегался приводить всевозможныя исторіи болѣзни и перечислять болѣзненные симптомы, а то какой-нибудь читатель сталъ бы услаждать этимъ свою болѣзненную фантазію; только въ нѣкоторыхъ мѣстахъ я привожу тотъ или другой примѣръ, когда это необходимо для пониманія. Я имѣю дѣло не съ изложеніемъ ученія о нервности, но хочу указать путь исцѣленія отъ нея. Здоровыя, свѣтлыя картины должны мы имѣть передъ собой, великими и прекрасными мыслями наполнять нашу душу; болѣзни и страданія распространяются и безъ того достаточно.

О строеніи и дѣятельности нервной системы.

Мы должны начать съ того, чтобы уяснить себѣ, какимъ образомъ нервная система можетъ вообще притти въ состояніе слабости, и почему мы въ правѣ многія, повидимому, тѣлесныя заболѣванія считать нервными.

Это непонятно само собой, безъ объясненій. Слишкомъ часто встрѣчаемся мы во время пріема больныхъ съ вопросомъ: „Какъ, докторъ, это тоже нервное?“—„Конечно! И если вы надъ этимъ хорошенько подумаете, то это не должно васъ удивлять; вѣдь въ концѣ концовъ всякое жизненное проявленіе вашего организма и каждой клѣточки вашихъ органовъ зависитъ отъ нервной системы и ея правильной дѣятельности“. Повсюду проникаетъ нервная энергія, по безчисленнымъ путямъ, къ этимъ маленькимъ жизненнымъ единицамъ-клѣткамъ, и въ нихъ не совершается ни малѣйшаго жизненнаго акта безъ предварительнаго нервнаго импульса.

Отъ нашей сознательной жизни все это въ большей своей части скрыто. Но безъ этого управленія со стороны нервной системы въ нашемъ государствѣ клѣтокъ царилъ бы полнѣйшій анархизмъ, и объ упорядоченной совмѣстной работѣ столь различныхъ органовъ не могло бы быть и рѣчи. Ихъ

удивительно тонкая взаимная приспособленность проявляется не только въ исполненіи нервнаго импульса, но и въ воспроизведеніи его тончайшихъ оттѣнковъ,—все это мы легко проглядываемъ, потому что все это намъ привычно и само собой понятно. Такая судьба—удѣлъ всего чудеснаго въ природѣ.

Я предполагаю, что извѣстно, что существуютъ: во-первыхъ, чувствующіе нервы, по путямъ которыхъ проводятся впечатлѣнія внѣшняго міра къ регулирующему ихъ центральному органу, головному и спинному мозгу, и во-вторыхъ, двигательные нервные пути, по которымъ въ обратномъ направленіи (отъ центральнаго органа) идутъ распоряженія къ мускуламъ, железамъ и къ другимъ органамъ.

Далеко не все, что даютъ намъ чувствующіе нервы, доходитъ до яснаго сознанія, и мы переживаемъ очень много такого, о чемъ не имѣемъ ни малѣйшаго представленія (а наши сновидѣнія, можетъ быть, полны этими переживаніями). Наши органы чувствъ воспринимаютъ все, что намъ встрѣчается на пути. Но только незначительная часть этихъ воспріятій дѣйствительно сознается. Точно такъ же и отдаваемыя нами распоряженія только въ незначительной части являются сознательными, произвольными поступками, большая же часть совершается безсознательно и непроизвольно.

Какъ все это происходитъ, намъ достаточно понятно, такъ какъ изученіе тончайшаго строенія центральной нервной системы познакомило насъ съ безчисленнымъ количествомъ проводящихъ путей, которые соединяютъ, ассоціируютъ чувственныя впечатлѣнія и волевые импульсы. Но только на своихъ высшихъ ступеняхъ эта дѣятельность достигаетъ выработки сознательныхъ представленій.

Все, что совершается ниже этой вершины, тѣмъ самымъ не достигаетъ сознанія. Безсознательная дѣятельность подобна прилежной, тихой работѣ въ хорошо устроенномъ домашнемъ хозяйствѣ, гдѣ все, какъ говорится, ходитъ по струнѣ (автоматическая регулировка) и такъ безшумно, что хозяинъ дома—такъ называемое сознаніе—совершенно не замѣчаетъ этой работы.

Кромѣ центральной нервной системы, есть еще многообразно развѣтвленная сѣть нервныхъ путей, такъ называемыя симпатическія сплетенія, которыя проникаютъ повсюду, все соединяя между собой. Въ нѣкоторыхъ мѣстахъ въ этихъ сплетеніяхъ находятся центральные пункты—узловыя точки, которыя относительно мозга обладаютъ извѣстной самостоятельностью.

Относительно дѣятельности этихъ въ высшей степени важныхъ сплетеній мы знаемъ чрезвычайно мало, такъ какъ по своему строенію эти сплетенія почти совершенно недоступны научному эксперименту. Но одно мы должны считать достовѣрнымъ: эти сплетенія управляютъ давленіемъ въ кровеносной системѣ и этимъ представляютъ большой интересъ для всѣхъ нервныхъ людей (мнѣ достаточно назвать двѣ вещи: приливы къ головѣ и холодныя ноги). Далѣе отъ дѣятельности симпатической нервной системы зависятъ тонкія химическія измѣненія въ клѣткахъ, т.-е. обмѣнъ веществъ.

Разстройства въ этой области уже давно разсматриваются какъ нѣчто нервное или во всякомъ случаѣ очень близкое къ нервнымъ разстройствамъ.

Вернемся назадъ къ нашему исходному пункту. То, что долженъ знать каждый, это—общая связь всѣхъ нервныхъ явленій и ихъ зависимость отъ центральныхъ регуляторныхъ аппаратовъ (физиологи-

ческій детерминизмъ); только такимъ путемъ можно найти ключъ къ пониманію нервныхъ разстройствъ. Необходимо также ясно представлять себѣ, какимъ образомъ благодаря этимъ связямъ сознательное и душевное можетъ выражаться въ чисто тѣлесныхъ явленіяхъ, и, наоборотъ, чисто тѣлесные процессы должны оказывать вліяніе на сознательную душевную жизнь. Между этими двумя областями лежитъ темная область настроеній и капризовъ, область полусознательной или „подсознательной“ нервной жизни, какъ это говорится на научномъ языкѣ.

Но законы царятъ какъ тамъ, такъ и здѣсь. Мы можемъ ими пользоваться, хотя мы и не всегда въ состояніи ими вполнѣ управлять *).

---

*) Для иллюстраціи сказаннаго припомните тѣлесныя послѣдствія боязни, страха, возбужденія. Появленіе телеграфиста заставляетъ боязливую мамашу быстро бѣжать въ клозетъ, и сильное разстройство желудка служитъ отвѣтомъ на неожиданное возбужденіе. Маленькій мальчикъ, котораго я ссаживаю со своей яблони, забываетъ, что онъ не находится въ томъ же мѣстѣ, гдѣ вышеупомянутая особа. Въ обоихъ случаяхъ поступки, не имѣющіе ничего общаго съ сознательной волевой дѣятельностью: переходъ психическаго возбужденія въ тѣлесныя явленія. И, наоборотъ, когда неразумный человѣкъ съѣдаетъ вечеромъ картофеля вдвое больше, чѣмъ ему слѣдуетъ, то ночью газы подпираютъ діафрагму и сердце къ верху, и незначительное разстройство кровообращенія въ мозгу причиняетъ цѣлый рядъ тяжелыхъ состояній боязни (кошмары) или въ лучшемъ случаѣ—не всегда уже должно быть непремѣнно такъ плохо—встаетъ онъ утромъ „съ лѣвой ноги“, и бѣдная жена должна выдерживать его „справедливый“ гнѣвъ собственно вслѣдствіе неразумности своего супруга.

Это крайніе случаи. Они должны показать, какъ много мелкихъ событій нашей повседневной жизни объясняются такой формулой.

Тѣлесныя причины нервности*).

„Болѣзни поражаютъ насъ не какъ удары изъ яснаго неба, но развиваются изъ ежедневныхъ незначительныхъ прегрѣшеній нашихъ противъ природы, и только когда послѣднія накопятся въ достаточномъ количествѣ, возникаютъ какъ-будто неожиданно болѣзни".

Гиппократъ.

Къ тѣлеснымъ причинамъ нервности относится: 1) Ослабленіе нашего организма вслѣдствіе недостаточной дѣятельности. Въ общей формѣ можно сказать, что всякій органъ достигаетъ высшей степени своего развитія только при условіи постоянной дѣятельности. Усиленная работа заставляетъ соотвѣтствующій органъ расти, слишкомъ большая работа истощаетъ его, недостаточная же работа ведетъ къ его хилости. Отъ недостатка работы страдаютъ у насъ главнымъ образомъ кожа и мышцы, отъ слишкомъ большой или отъ неправильной работы—органы пищеваренія. Отъ недостатка работы страдаютъ не только соотвѣтствующіе органы, но также и мозгъ. Это доказывается, напр., тѣмъ, что у людей, потерявшихъ вслѣдствіе какого либо несчастнаго слу-

*) Эта глава, какъ уже указано въ предисловіи отъ Редакціи, представляетъ собою изложеніе, а не переводъ. Въ подлинникѣ она занимаетъ 34 страницы.

чая ногу и жившихъ послѣ безъ ноги, по смерти находятъ измѣненія въ соотвѣтствующихъ частяхъ мозга. Органы становятся хилыми, собственно, вторично, вслѣдствіе недостатка нервныхъ импульсовъ, которые не притекаютъ къ нимъ въ достаточной степени вслѣдствіе бездѣятельности. Мозгъ живетъ внѣшними раздраженіями. Если послѣднихъ нехватаетъ, то и мозгъ страдаетъ отъ бездѣятельности и какъ бы разучивается посылать со своей стороны необходимые импульсы. Такое отношеніе мозга къ отдѣльнымъ органамъ вполнѣ понятно на основаніи вышеуказанной общей связи всего организма съ помощью нервной системы.

Въ частности нервность можетъ имѣть одинъ изъ своихъ корней въ недостаточности к о ж н ы х ъ р а з д р а ж е н і й. Кожа—очень важный для жизни органъ, несущій много функцій. Такъ, ему присуща функція, подобная функціи почекъ, а именно—выдѣленіе вредныхъ продуктовъ обмѣна; далѣе, кожа завѣдуетъ регуляціей теплоты. Недостаточная дѣятельность кожи, которая наблюдается при нашихъ современныхъ культурныхъ условіяхъ, лишаетъ мозгъ не только тѣхъ раздраженій, которыя связаны съ регуляціей теплоты. Кожа представляетъ собою посредствующій органъ нашихъ отношеній къ внѣшнему міру. Въ кожѣ получаютъ свое начало очень многіе чувствующіе нервы, которые оканчиваются въ головномъ и спинномъ мозгу. Дѣятельность всѣхъ этихъ нервовъ ведетъ къ развитію мозга, отсутствіе дѣятельности—къ его хилости. Боязливое устраненіе нами всѣхъ кожныхъ раздраженій ведетъ къ тому, что кожа разучивается хорошею отвѣтною реакціею исполнять свою функцію защитительнаго органа—нашъ защитный органъ кожа, а не одежда—а, кромѣ того, вслѣдствіе бездѣйствія кожныхъ нервовъ хилѣютъ соотвѣтствующія ча-

сти головного и спинного мозга, хилѣютъ медленно, но вѣрно, и въ результатѣ получается „раздражительная слабость“.

То же самое слѣдуетъ сказать и про мышцы. Отъ недостаточнаго упражненія мышечной системы страдаетъ не только эта послѣдняя, но также и центральная нервная система. Кромѣ того, не надо забывать, что мышечная система исполняетъ еще двѣ побочныя функціи: 1) она своею дѣятельностью, т.-е. сокращеніями мышечныхъ волоконъ, способствуетъ движенію и распредѣленію крови въ организмѣ; 2) въ массѣ мышцъ происходятъ интенсивные химическіе процессы, которые такъ же важны для жизни организма, какъ и дѣятельность пищеварительныхъ органовъ.

Признаніе большого значенія кожныхъ раздраженій повело къ энергичному лѣченію нервныхъ людей водою (всевозможные виды гидротерапіи), воздушными, свѣтовыми и солнечными ваннами. Признаніе большого значенія за мышечной работою создало врачебную гимнастику и заставляетъ рекомендовать нервнымъ людямъ различные виды спорта.

Среди мышечной дѣятельности спеціальное вниманіе слѣдуетъ обратить на д ы х а н і е. Если мы получаемъ хорошіе результаты отъ врачебной гимнастики, отъ спортивной дѣятельности, отъ восхожденій на горы, то въ значительной степени успѣхъ зависитъ отъ того обстоятельства, что при всѣхъ такихъ упражненіяхъ приходится глубоко дышать. Недостаточное развитіе грудной клѣтки часто представляетъ собою не причину, а слѣдствіе недостаточной дыхательной дѣятельности.

2) П е р е у т о м л е н і е п и щ е в а р и т е л ь н ы х ъ о р г а н о в ъ в ъ з а в и с и м о с т и о т ъ к о л и ч е с т в а и к а ч е с т в а п и щ и. Организмъ работаетъ такимъ образомъ, что его траты и пріобрѣтенія почти равны.

Если же поступленіе пищи ежедневно превышаетъ траты организма, то организмъ приходитъ въ такое состояніе, что его можно сравнить съ хозяйствомъ, въ которомъ не съѣдаются всѣ получаемые пищевые продукты и остатки складываются въ чуланъ. Эти остатки съ каждымъ днемъ увеличиваются и, такъ какъ не идутъ въ дѣло, то и портятся.

Такое хозяйство, въ которомъ во всѣхъ уголкахъ лежатъ испорченные продукты, никто не назоветъ правильнымъ. Избавиться отъ этой неправильности, если не хотятъ радикальнаго средства уменьшенія пищи, можно двумя путями. Во-первыхъ, можно повысить потребленіе этихъ остатковъ. Для этого больного отправляютъ путешествовать, что сопряжено съ большею, противъ домашней жизни, подвижностью, а слѣдовательно, съ большею мышечною работою, и, слѣдовательно, съ повышеніемъ обмѣна веществъ. Второй путь не такъ безопасенъ, какъ первый. Именно можно произвести основательную очистку накопившихся остатковъ. Больного отправляютъ съ этою цѣлью въ Маріенбадъ, Карлсбадъ, Киссингенъ и т. п.

Вредъ отъ излишней пищи увеличивается еще тѣмъ, что эта излишняя пища требуетъ особеннаго приготовленія, именно—она приправляется всякими пикантными средствами. Безъ такихъ приправъ пряностями и горечью нельзя съѣсть слишкомъ много пищи. Пряности же раздражаютъ и вызываютъ аппетитъ, но такъ какъ къ нимъ привыкаютъ, то возникаетъ потребность во все болѣе и болѣе острыхъ приправахъ.

Наше приготовленіе пищи уклоняется отъ естественнаго еще въ томъ отношеніи, что въ естественныхъ условіяхъ пища поступаетъ кусками и въ такой формѣ, которая требуетъ переработки въ теченіе извѣстнаго времени жеваніемъ. Кухня же своимъ приготовленіемъ

избавляетъ отъ продолжительнаго жеванія и способствуетъ пріему пищи въ возможно короткій срокъ. Такимъ образомъ, мы избѣгаемъ очень важныхъ предварительныхъ процессовъ пищеваренія: жеванія и пропитыванія куска слюною. Благодаря этому большая работа достается кишечнику.

Совершенно несправедливо считаютъ, что мясная пища даетъ больше силъ, чѣмъ растительная. Наше предпочтеніе, которое мы оказываемъ мясу, зависитъ только отъ того, что въ немъ, можетъ-быть, больше вкуса. Вообще современное питаніе разсчитано на вкусовыя ощущенія, а не на прямое свое назначеніе питанія.

3) Алкоголь и наркотическіе яды. Алкоголь мы должны причислять къ наркотическимъ, т.-е. къ парализующимъ ядамъ. Съ перваго взгляда кажется, что алкоголь повышаетъ дѣятельность, на самомъ же дѣлѣ онъ парализуетъ обычныя задержки. Благодаря отсутствію такихъ задержекъ, получается кажущееся повышеніе дѣятельности. Такимъ образомъ, становится понятнымъ, что алкогольное возбужденіе есть, собственно, послѣдствіе паралича.

Всѣ наркотическія средства (алкоголь, табакъ, кофе, чай и т. п.) вредны и тѣмъ, что заглушаютъ наше общее чувство, главнымъ образомъ чувство усталости, и благодаря этому ведутъ къ чрезмѣрной для организма работѣ.

Кромѣ того, наркотическіе яды дѣйствуютъ на нервы сосудовъ, благодаря имъ измѣняется давленіе въ сосудахъ, и происходитъ то расширеніе, то суженіе ихъ, что ведетъ къ быстрому изнашиванію сосудистыхъ стѣнокъ, перерожденію (объизвествленію) ихъ и такимъ путемъ къ преждевременному склерозу мозга.

4) Раздражительная слабость сосудо-

двигательныхъ и мышечныхъ нервовъ или двигательныхъ нервныхъ центровъ.

У нервныхъ людей часто наблюдается неправильное распредѣленіе крови въ организмѣ (вазомоторная, т.-е. сосудо-двигательная неврастенія). Большею частью мы имѣемъ приливы крови къ головѣ и недостатокъ крови въ конечностяхъ (холодныя ноги). Это явленіе слѣдуетъ разсматривать какъ разстройство нервныхъ центровъ, завѣдующихъ сосудистою системою. Такое перераздраженіе центровъ зависитъ отъ постоянныхъ внѣшнихъ раздраженій, какъ, напримѣръ, наркотическими ядами, или отъ внутреннихъ, какъ, напр., отъ постоянныхъ душевныхъ волненій. Съ этимъ явленіемъ мы можемъ бороться съ помощью отвода крови книзу —къ ногамъ, вовнѣ—къ кожѣ и, наконецъ, въ мышцы. Это достигается лѣченіемъ водою. Слѣдуетъ только помнить, что иногда холодная вода приноситъ нервнымъ людямъ больше вреда, чѣмъ пользы. Это бываетъ въ тѣхъ случаяхъ, когда раздражительная слабость сосудистыхъ центровъ достигла такой степени, что они на раздраженіе холодною водою отвѣчаютъ чрезмѣрною реакціею, т.-е. судорожнымъ состояніемъ сосудовъ.

Вообще для многихъ нервныхъ людей характерно состояніе какъ бы судорожнаго сжатія почти всѣхъ мышцъ. Сюда относятся мигрени, боли шеи и спины, судорожныя состоянія гортани, дыхательныхъ путей, пищевода и т. д. Эти больные—расточители своихъ силъ. Они страдаютъ чрезмѣрнымъ примѣненіемъ силы. Они работаютъ, ѣдятъ, даже спятъ съ большею затратою энергіи. Они подобны машинѣ, которая работаетъ подъ давленіемъ 5-ти атмосферъ, хотя для ея продуктивности было бы достаточно одной или двухъ атмосферъ. Во второй части этой книги мы узнаемъ, что дѣлать съ такими состояніями.

Въ противоположность такимъ судорожнымъ состояніямъ сосудовъ и мышцъ наблюдаются состоянія разслабленія сосудистой и мышечной системъ, что ведетъ къ усталости, боязливости, головокруженіямъ, неохотѣ работать и т. д.

Душевныя причины нервности.

Незавершенныя и подавленныя состоянія возбужденія.

Въ предыдущей главѣ мы перечислили въ общихъ словахъ тѣлесныя причины нервности. Въ тѣхъ отношеніяхъ, которыя наблюдаются между душевной жизнью и состояніями напряженія сосудовъ, мы имѣемъ естественный переходъ къ душевнымъ причинамъ.

Тѣ же самыя состоянія напряженія имѣемъ мы и въ душевной области, во всѣхъ тѣхъ случаяхъ, когда нормальное само по себѣ возбужденіе не находитъ себѣ завершенія въ полнѣйшемъ и постепенномъ разрѣшеніи.

Въ такомъ случаѣ остается напряженіе, остатокъ возбужденія, которое дѣйствуетъ подобно постороннему тѣлу и которое, съ одной стороны, вслѣдствіе частаго повторенія возбужденія, а съ другой стороны—вслѣдствіе нецѣлесообразныхъ попытокъ обороны и подавленія внѣдряется все глубже и крѣпче, подобно стрѣлѣ, снабженной противоостреемъ*).

Всѣ эти процессы, правда, разыгрываются преимущественно въ сферѣ чисто душевной, но въ

---

*) См. Marcinowski. Нервность и міросозерцаніе. Психотерапевтическая библіотека. Вып. VIII.

то же время они получаютъ и тѣлесное выраженіе. Какъ говоритъ народная пословица: „миръ питаетъ, ссора истощаетъ“ (Friede ernährt, Unfriede verzehrt). Не надо позволять огорченію разрастаться подобно разъѣдающей язвѣ или точащему червю. Нѣтъ никакихъ сомнѣній, что люди, имѣющіе обыкновеніе тотчасъ же давать своему недовольству соотвѣтствующее выраженіе, менѣе расположены къ нервнымъ разстройствамъ. Болѣе или менѣе энергичный разрядъ— и они избавлены отъ огорченія. Несчастливъ тотъ, у кого возбужденія накопляются, и онъ ходитъ заряженный, так ъ как ъ он ъ хочет ъ подавить свое напряженіе.

Но еще вреднѣе, чѣмъ огорченіе—главнымъ образомъ потому, что длительнѣе—заботы и думы; невысказанныя, онѣ гложутъ сердце. Ходитъ человѣкъ всю жизнь как ъ больной, пока не встрѣтитъ друга, который найдетъ ключъ ко всему накопившемуся горю.

Если мы хотимъ помочь, то мы должны разспросить о подобныхъ недостаточно завершенныхъ возбужденіяхъ во всѣхъ отношеніяхъ человѣческой жизни. При нѣкоторой внимательности ихъ легко отыскать и излѣчить правильнымъ руководствомъ, освободивъ больного отъ его вредныхъ внутреннихъ попытокъ обороны.

Цѣлое множество подобныхъ источниковъ нервности лежитъ въ служебныхъ отношеніяхъ. Здѣсь это обстоятельство осложняется еще недостаткомъ отдыха, или же интенсивность духовной работы такъ велика, что мы даже въ часы отдыха не можемъ освободиться отъ мыслей и заботъ нашей работы. И здѣсь дѣло идетъ также объ оборонѣ, о желаніи подавить и вытѣснить непроизвольное теченіе представленій,—о „желаніи объ этомъ не думать“, а по-

тому о „непроизвольномъ вседуманіи о томъ же".

Хорошей иллюстраціей къ сказанному служатъ случаи упорной безсонницы. Безсонница означаетъ часто не что иное, какъ продолженіе возбужденія, которое мы хотимъ подавить. Она есть слѣдствіе именно этого желанія защититься отъ нея. Она представляетъ собой своего рода судорожное состояніе, которое тѣмъ сильнѣе проявляется, чѣмъ больше съ нимъ борются. Большинство ощущаетъ свою безсонницу именно какъ нѣчто подобное. Они имѣютъ самое горячее желаніе уснуть или думаютъ по крайней мѣрѣ — болѣе или менѣе сознательно — о своемъ состояніи какъ-то судорожно. Это желаніе спать хочетъ подавить существующее въ глубинѣ препятствующее сну возбужденіе, но тѣмъ самымъ становится само настоящимъ препятствіемъ, какъ и вообще страстное желаніе всегда является сильнымъ препятствіемъ къ появленію опредѣленнаго желательнаго душевнаго состоянія. Страстное желаніе ведетъ къ принужденію во что бы то ни стало, къ переупрямливанію, а воля не терпитъ ничего подобнаго, и результата можно добиться только отвлеченіемъ вниманія (въ данномъ случаѣ отвлеченіемъ вниманія отъ желанія уснуть), а это отвлеченіе вниманія можетъ послѣдовать только непроизвольно.

Вообще, если мы хорошенько присмотримся, то мы найдемъ, что всегда, когда мы создаемъ что нибудь дѣйствительно дѣльное, это происходитъ изъ области безсознательнаго, изъ внутренняго побужденія. Идеи захватываютъ и овладѣваютъ нами, а не мы ими. Какъ только мы съ нашимъ сознательнымъ желаніемъ вмѣшиваемся въ дѣло, мы разстраиваемъ часто его теченіе, дѣлаемъ ошибки и не получаемъ

должнаго результата. Хотѣніе есть одна изъ многихъ причинъ нашихъ внутреннихъ переживаній, однако, другія влеченія могутъ быть сильнѣе воли.

Какъ мало можно сдѣлать волею, это ясно доказывается тѣми случаями, когда насильно хотятъ вспомнить что-нибудь, что не приходитъ само въ голову. Забытое имя, слово, мелодія, которыя у насъ на языкѣ, но которыя мы не можемъ высказать,—всѣмъ извѣстные примѣры. Когда же напряженіе проходитъ, т.-е. когда мы перестаемъ хотѣть, то имя, мысль, слово сами собой всплываютъ изъ области безсознательнаго. Само собой должно притти въ голову; какъ-будто слѣдуетъ сначала забыть, что мы „хотѣли“.

Этотъ процессъ имѣетъ значеніе для множества нервныхъ состояній: больной хочетъ спать, хочетъ быть здоровымъ, хочетъ духовно работать, хочетъ понимать и какъ разъ поэтому не можетъ до тѣхъ поръ, пока не научится перестать этого хотѣть. Тогда все совершается само собой.

Библія тонко понимаетъ эти законы. Она учитъ: ты не долженъ вынуждать, ты не долженъ домогаться; это должно само притти къ тебѣ, какъ даръ милости. Съ Богомъ нельзя бороться, и нельзя Его принуждать. Но кто отдается Ему покорно и беззавѣтно и больше ничего не хочетъ, для себя ничего не хочетъ, тому ниспошлетъ Онъ все во снѣ, въ ближайшую ночь.

Все, что я сказалъ здѣсь относительно желанія спать и невозможности заснуть, имѣетъ значеніе для большого числа нервныхъ разстройствъ, прежде всего для состояній боязни и навязчивыхъ представленій. Можно сказать, что они возрастаютъ и удерживаются какъ разъ благодаря судорожному желанію отъ нихъ избавиться и ихъ подавить.

Половая жизнь какъ источникъ нервности.

Одну группу возбужденій слѣдуетъ разсмотрѣть особо, такъ какъ она господствуетъ въ нашей душевной жизни на ряду съ заботами о пропитаніи, а можетъ-быть, даже имѣетъ и бо́льшее значеніе, это именно—половыя отношенія.

Половое возбужденіе—самый яркій примѣръ нарастанія и паденія нервнаго возбужденія. Кромѣ того, половое возбужденіе способно наиболѣе сильно потрясти наше душевное равновѣсіе. Нѣтъ ничего удивительнаго, что всякое длительное возбужденіе въ этой сферѣ должно вести къ весьма существеннымъ послѣдствіямъ. Особенно скверно дѣйствуетъ незавершенное возбужденіе, продолжающее существовать, особенно если хотятъ его подавить и вытѣснить. Возбужденіе продолжаетъ существовать какъ подсознательное теченіе, постоянно стремящееся вырваться наружу, несмотря на всѣ мѣропріятія, предпринимаемыя противъ него. Очевидно, что все это должна выносить на себѣ нервная система. Длительные приливы крови къ головѣ, сердцебіеніе и нервное разстройство желудка, слабость поясницы и ногъ наблюдаются какъ наиболѣе частые тѣлесные признаки при рѣзкихъ перераздраженіяхъ. Но важнѣе всего вытекающее отсюда разстройство настроенія, душевная слабость и недовольство, слабость воли и памяти, неспособность владѣть собой и правильно работать.

Половая жизнь занимаетъ такое большое мѣсто въ человѣческой душѣ, что всякій случай нервности долженъ быть изслѣдованъ въ этомъ отношеніи. Но было бы большой ошибкой и указывало бы на недостаточное пониманіе, если бы при этомъ принимали во вниманіе только грубо-чувственную сторону, а

не сосредоточивались бы преимущественно на более нѣжныхъ проявленіяхъ любовной жизни, т.-е. на такихъ вещахъ, которыя съ перваго взгляда какъ-будто не имѣютъ ничего общаго съ половыми переживаніями.

Опытные врачи соглашались со мной, когда я высказывалъ ту мысль, что недостатокъ чувства счастья въ высшей степени зависитъ отъ недостаточнаго гармоническаго выравниванія волнъ полового возбужденія. А что такое счастье въ этой жизни, какъ не выраженіе нервной свѣжести и здоровья! Я иду даже далѣе и утверждаю, что какъ нѣкоторые случаи самыхъ тяжелыхъ нервныхъ страданій, такъ и несчастная и неудовлетворяющая семейная жизнь прежде всего обусловлены тѣмъ, что между супругами существуютъ отношенія, чувственно не удовлетворяющія той или иной стороны или даже отвращающія одну сторону отъ другой. Кто объ этомъ подумаетъ, тому станетъ ясно, что всѣ маленькія неурядицы, которыя такъ отравляютъ повседневную жизнь, такъ какъ именно онѣ, а не крупныя событія дѣлаютъ человѣка несчастнымъ, представляютъ собой почти всегда остаточныя явленія такихъ не вполнѣ завершенныхъ и подавленныхъ возбужденій. Многіе этого совершенно не подозрѣваютъ, и меньше всего знаютъ это тѣ, которые ищутъ разгадки въ ложныхъ направленіяхъ и которые совершенно не могутъ уладить своихъ дѣлъ.

Одинъ требуетъ больше, чѣмъ другой можетъ дать, и страдаетъ отъ этого, или же одинъ принимаетъ болѣе сильную страсть другого за грубость. Въ другихъ случаяхъ только терпятъ, а не дѣлаютъ охотно. Холодность и неспособность одной стороны оставляетъ у противоположной всю ея страсть мучительно неудовлетворенной. Обманутыя надежды превраща-

ются въ хронически дурное настроеніе, которое временами, какъ-будто неосновательно, прерывается бурными возбужденіями, глубокій смыслъ которыхъ и настоящій источникъ никогда не пойметъ третій человѣкъ—случайный свидѣтель.

Къ этому нужно присоединить еще всевозможныя извращенія, которыя отодвигаютъ на большій срокъ успокоеніе и должны повышать и затягивать возбужденіе, что отравляетъ фантазію. Эти извращенія имѣютъ самое серьезное вліяніе на всю душевную жизнь. Они извращаютъ характеръ человѣка, который можетъ оставаться здоровымъ только при глубокомъ и чистомъ мышленіи.

Во главѣ этихъ вредностей, какъ на основной факторъ нервной половой слабости, нужно указать на сношенія съ предотвращеніемъ зачатія. Здѣсь внѣ всякаго стыда необходимо откровенное поученіе, такъ какъ плохіе результаты какъ для всѣхъ людей, такъ и для каждаго отдѣльно слишкомъ велики. Если я долженъ дать совѣтъ, то я прежде всего укажу на то, что ничего не должно быть такого, что, согласно нашимъ наблюденіямъ, препятствуетъ такъ или иначе полнѣйшему успокоенію возбужденія. Правда, особенно стыдливыя натуры будутъ возставать противъ такого обсужденія, но это обсужденіе принесетъ, конечно, меньше вреда, чѣмъ грубое нарушеніе такого могучаго влеченія, какъ половое.

Что мнѣ потребовалось на все это указывать, служитъ только доказательствомъ того, что этическая основа нашихъ половыхъ отношеній неправильная и негодная. Этотъ вопросъ стоитъ въ самой тѣсной зависимости отъ нашего общаго міросозерцанія. Очень распространена жалоба, что всѣ жаждутъ чувственныхъ наслажденій. Кто живетъ теперь серьезнымъ желаніемъ святыхъ и чистыхъ идеаловъ, которые намъ,

нѣмцамъ, по словамъ нашихъ поэтовъ, должны быть такъ дороги? И многіе изъ жалующихся обвинителей сами поступаютъ не лучше. Лучшіе люди нашего времени могутъ только съ большими усиліями спастись отъ господствующаго теченія, и далеко не всегда уходятъ они отъ этого теченія гордыми побѣдителями, но часто раненые. Здѣсь должна произойти перемѣна, если хотятъ оздоровленія нашей душевной и нервной жизни.

Здѣсь лежатъ самые глубокіе источники нервности, но здѣсь же находятся и цѣлебные источники, которые, благодаря Богу, текутъ съ неизсякаемой силой изъ лона природы.

Изъ всѣхъ искушеній половыя желанія самыя сильныя и самыя опасныя; имъ поддаемся мы легче всего. И ни одно искушеніе не обладаетъ хотя приблизительно такой сложной системой прельщеній, которая окружаетъ насъ почти въ теченіе всей нашей жизни и держитъ наши нервы, особенно слабые, въ постоянномъ возбужденіи. Здѣсь же находится и источникъ разслабленія. На каждомъ шагу встрѣчается горожанинъ съ сексуальною грязью, при чтеніи и въ картинкахъ, за пивомъ и на улицѣ, вездѣ съ наглымъ безстыдствомъ, что дѣйствуетъ сначала отвращающе, потомъ притупляюще, наконецъ, привлекающе и въ заключеніе развращающе. Таковъ обычный ходъ вещей, а потому многіе предпочитаютъ начинать прямо съ № 3. Слѣдствіемъ этого бываетъ то распутство мыслей, которое по своему вліянію на нервную систему нисколько не меньше случайныхъ прегрѣшеній, такъ какъ состояніе возбужденія становится при этомъ хроническимъ и длительнымъ, и даже разрѣшеніе возбужденія бываетъ какимъ-то судорожнымъ.

Здѣсь можетъ помочь только одно, что одинаково

имѣетъ значеніе для всякой нервной половой слабости, отъ онанизма дѣтей и до психической импотенціи взрослыхъ, это—бѣгство отъ неестественнаго къ естественному, изъ удушливой атмосферы большихъ городовъ на чистый воздухъ горъ и лѣсовъ, какъ въ прямомъ, такъ особенно и въ переносномъ смыслѣ этихъ словъ. Господствующее направленіе мыслей должно быть отклонено на другіе пути; раздражительное щекотаніе ощущеній должно быть вытѣснено серьезною работою, преисполненною высокихъ мыслей, а въ этомъ отношеніи всякая работа будетъ высокою и святою. Чистое хотѣніе, свободное отъ себялюбія, высокіе идеалы,—въ этомъ спасеніе, и для такого спасенія пригодна всякая даже низко павшая въ нравственномъ отношеніи личность. Это—единственный путь спасенія и съ помощью надежнаго руководителя—путь вѣрный.

Wenn Freiheit du begehrst, des Menschen grösste Zierde,
Herrsch'über Leidenschaft und Neigung und Begierde.

Rückert.

(Если ты стремишься къ свободѣ, этому величайшему украшенію человѣчества, владѣй своими страстями, склонностями и вожделѣніями).

Необходимо уничтожить еще одно грозное привидѣніе, прежде чѣмъ покончить съ этой главою. Къ самымъ ужаснымъ и мучительнымъ фактамъ въ этой области относятся идеи раскаянія. Подъ вліяніемъ популярной литературы, преслѣдующей, быть-можетъ, хорошія цѣли, но невѣжественной, многіе несчастные думаютъ, что нѣсколькими прегрѣшеніями въ юности они разстроили счастье всей своей жизни. Это тѣ случаи, когда люди страдаютъ отъ боязни, а не отъ послѣдствій онанизма.

Противъ этого требуется не грубая строгость, но

полное любви руководство. Никогда не слѣдуетъ пользоваться средствами устрашенія. Боязнь, которая возбуждается послѣдними, часто ведетъ къ болѣе сильнымъ разстройствамъ, чѣмъ самъ порокъ. Надо имѣть передъ глазами нѣчто положительное, надо показать цѣль, къ которой слѣдуетъ стремиться. Высокое счастье, чистое, неотравленное наслажденіе жизнью—вотъ движущія силы, а не ужасъ и отвращеніе.

Прежде всего наша обязанность заботиться о своевременномъ просвѣщеніи относительно половыхъ вопросовъ. Какъ будто все человѣчество поражено слѣпотою, что оно не видитъ, сколько горя и нужды проистекаетъ отъ этого упущенія. Всякій врачъ по женскимъ болѣзнямъ согласится со мною, что со многими нѣжно-чувствительными женщинами было поступлено прямо-таки преступно, когда ихъ выдавали замужъ безъ всякаго намека на существующія отношенія.

Откровенностью можемъ мы посѣять въ душу нашихъ дѣтей зерно представленій о чудодѣйственной силѣ. Сколько высокихъ и поэтическихъ мыслей можно внушить въ связи съ этою идеею. Вмѣсто этого мы избѣгаемъ щекотливой темы и предоставляемъ нашимъ нянькамъ и прислугѣ отравлять нѣжные побѣги непристойною грязью. Что особенно важно при этомъ, это то, что первое сильное впечатлѣніе часто предопредѣляетъ направленіе нашихъ половыхъ переживаній на всю жизнь.

Порочныя извращенія неизмѣнны и прирождены только для душевно-больныхъ и идіотовъ, для всѣхъ же другихъ они привиты и поддерживаются тою литературою, которая подъ плащомъ кажущейся научности вращается только въ кругу собственныхъ порочныхъ мыслей.

Не боязнь тюрьмы ведетъ этихъ несчастныхъ людей къ самоубійству, но легкомысленное ученіе о прирожденности ихъ извращеній. Это ученіе парализуетъ всякое стремленіе избавиться отъ этого свойства, такъ какъ оно считаетъ избавленіе невозможнымъ. Отсюда вытекаетъ проклятіе, отъ котораго страдаютъ тысячи сильныхъ мужчинъ и женщинъ.

Довольно объ этомъ; эта тема больше подходитъ къ устной бесѣдѣ вдвоемъ.

Какъ для ребенка, такъ и для взрослаго должно быть обязательно правило: допускать къ себѣ въ душу только прекрасное, высокое и благородное какъ въ мысляхъ, такъ и въ чтеніи, такъ какъ все, что мы переживаемъ, оставляетъ непремѣнно свои слѣды, и кто объ этомъ думаетъ небрежно, тотъ пускай не удивляется, если въ одно прекрасное утро онъ поддастся искушенію, отъ котораго онъ чувствовалъ себя свободнымъ.

Недавно основанное подъ руководствомъ писателя O. von Leixner'a общество борьбы съ грязью въ литературѣ, въ разговорахъ и картинахъ представляетъ собой серьезное и большое дѣло, которое я могу со своей стороны только привѣтствовать.

Разсматривать эту область во всѣхъ деталяхъ не входитъ въ мою задачу. Кто къ этому относится серьезно, тотъ удовлетворится сказаннымъ. Остальное требуетъ дѣла, а не слова.

Одностороннее отягощеніе мозговой и душевной жизни.

Въ слѣдующихъ главахъ я дамъ очеркъ всей той среды, которая окружаетъ современнаго культурнаго человѣка, начиная съ дѣтства и до старости. Глупость наслаивается на глупость, отягощеніе, переотягощеніе, подъ вліяніемъ которыхъ мозгъ — сумма нашихъ нервныхъ центровъ—д о л ж е н ъ, наконецъ, истощиться. Но сначала я скажу нѣсколько словъ о наслѣдственности.

А. Наслѣдственное отягощеніе и предрасположеніе къ нервнымъ заболѣваніямъ.

Уже въ предыдущей главѣ мы упомянули, какимъ ужаснымъ призракомъ для многихъ нервныхъ людей можетъ сдѣлаться ходячая фраза о прирожденной неполноцѣнности. Поэтому мы должны здѣсь разсмотрѣть истинное значеніе этого понятія.

Въ наукѣ прочно установилось мнѣніе, что для развитія нервности необходимо предрасположеніе. Вредности нашей жизни не задѣваютъ здоровыхъ и поражаютъ только предрасположенныхъ отъ самаго рожденія. Согласно съ этимъ, здоровый вообще не можетъ заболѣть, а больной и безъ того уже боленъ. Въ такомъ преувеличеніи намѣчаются истинныя границы приложимости этого положенія.

Прежде всего мы должны твердо установить то, что говоритъ опытъ: наслѣдственное отягощеніе только въ немногихъ и исключительно тяжелыхъ случаяхъ предопредѣляетъ всю судьбу человѣка. Тамъ, гдѣ дѣло идетъ только о предрасположеніи, развитіе нервности можетъ быть предотвращено разумнымъ воспитаніемъ и разумнымъ образомъ жизни, и даже уже проявившаяся слабость можетъ быть излѣчена, конечно, до извѣстной степени, именно предрасположеніе останется, но послѣднее только обязываетъ насъ къ вдвое болѣе разумному образу жизни, и больше ничего. Унаслѣдованное предрасположеніе указываетъ только на то, чѣмъ человѣкъ можетъ быть, но ни въ коемъ случаѣ не на то, что онъ долженъ быть такимъ. Необходимо разрушить этотъ грозный призракъ во всей его непригодности, тотъ призракъ, который заставляетъ стоять безъ всякой обороны и помощи передъ лицомъ унаслѣдованной судьбы. Во-первыхъ, это невѣрно, а во-вторыхъ — представляетъ собой парализующую опасность для мышленія нашихъ нервныхъ больныхъ.

Въ нѣкоторыхъ рѣдкихъ случаяхъ наслѣдственность ведетъ къ тяжелымъ формамъ вырожденія. Тамъ, гдѣ вырождается цѣлая семья, тамъ это происходитъ, конечно, путемъ наслѣдственности. Прирожденная психическая неполноцѣнность ведетъ, однако, не къ нервности, но означаетъ непосредственное органическое ослабленіе нервной системы, т.-е. сумасшествіе.

Эти крайніе случаи должны насъ кое-чему научить и заставить насъ смотрѣть открытыми глазами на опасность. На самомъ дѣлѣ существуютъ двѣ группы причинъ вырожденія, которыя не только обусловливаютъ предрасположеніе ко всевозможнымъ тѣлеснымъ заболѣваніямъ, но своей склонностью вызы-

вать хилое поколѣніе ослабляютъ главнымъ образомъ нервную систему. Это—браки между родственниками и алкоголизмъ. Эти ослабляющіе моменты еще болѣе усиливаются, если къ нимъ присоединяется третій — выраженная нервность родителей.

О бракахъ между родственниками мнѣ много говорить нечего, такъ какъ все это извѣстно, и въ послѣднее время ихъ стараются избѣгать. Но этого нельзя сказать объ алкоголѣ, и тутъ я долженъ говорить. Доказанный фактъ, что хроническое употребленіе алкоголя понижаетъ сопротивляемость не только отдѣльнаго лица, но оказываетъ громадное вліяніе на всю расу. Дѣти пьяницъ погибаютъ почти всегда; они наполняютъ наши тюрьмы, или же природа путемъ болѣзни и помраченія разсудка заботится объ уничтоженіи такого рода.

То, что въ рѣзко выраженной формѣ приноситъ такія ужасныя послѣдствія, то должно быть вредно и въ минимальныхъ размѣрахъ, если даже вредъ такъ малъ, что не бросается прямо въ глаза и проявляется только постепенно. Да и долженъ ли быть этотъ вредъ такъ уже очевиденъ съ перваго взгляда? Развѣ мы не должны для пониманія положенія воспользоваться нашимъ разумомъ, прежде чѣмъ въ немъ не будетъ уже нужды?

Кромѣ указанія на злоупотребленіе алкоголемъ вообще, слѣдуетъ имѣть въ виду въ особенности два случая, когда злоупотребленіе алкоголемъ представляетъ собой преступленіе противъ нашихъ самыхъ священныхъ обязанностей, касающихся будущаго поколѣнія. Во-первыхъ, это преступленіе совершается въ свадебномъ чаду, часто еще полномъ вина, и, во-вторыхъ, всѣ слѣдующіе разы это совершается слишкомъ часто подъ вліяніемъ чувственныхъ возбу-

женій въ обществѣ и на балахъ, въ циркѣ и балетѣ, соединенныхъ съ злоупотребленіемъ алкоголемъ.

Микроскопъ же учитъ насъ, что сѣменныя нити въ такихъ случаяхъ опьянены, утомлены и отравлены. И, такимъ образомъ, съ крайнимъ легкомысліемъ зачинается новое поколѣніе, уже въ самомъ зародышѣ отвѣдавшее алкоголя. Справедливы слова: „не въ чувственной похоти, но въ святой любви долженъ ты родить дѣтей своихъ“.

Еще слово о бракахъ нервно-отягощенныхъ людей. Многіе являются соучастниками въ преступленіи, рекомендуя бракъ какъ лѣчебное средство для нервно-отягощенныхъ, для сбившихся съ пути и алкоголиковъ. Но это—преступленіе какъ противъ здороваго супруга, такъ особенно противъ будущихъ дѣтей.

Мы еще очень далеки отъ того сознанія, что расовая гигіена и сознательный подборъ родителей должны быть нашимъ нравственнымъ требованіемъ. Господствующая погоня за матеріальнымъ благополучіемъ ведетъ къ бракамъ, противорѣчащимъ инстинкту, послѣ того, какъ лучшія силы истрачены въ грязи проституціи. Конечно, мы должны стремиться къ тому, чтобы соціальныя условія позволяли здоровому инстинкту проявляться, не опасаясь голодной смерти. Только въ такомъ случаѣ мы можемъ поступать согласно правилу: „ты долженъ выбирать для брака хорошую мать для своихъ дѣтей, а не только прекрасную возлюбленную!“ Для того, чтобы быть матерью, надо быть въ состояніи самой кормить. Вполнѣ справедливо считаемъ мы вырожденіемъ расы, если ея женщины не могутъ сами кормить.

Какъ ни серьезны всѣ эти факты, они ни въ коемъ случаѣ не должны увеличивать унынія тѣхъ людей, которые не имѣютъ рѣзкихъ признаковъ вырожденія,

но страдаютъ только нервнымъ предрасположеніемъ, наслѣдственнымъ или пріобрѣтеннымъ въ ранней юности.

Въ извѣстныхъ предѣлахъ такое нервное предрасположеніе вовсе не несчастье. Нервный человѣкъ обладаетъ большими нервными силами, и гдѣ эти силы работаютъ на правильномъ пути, тамъ нервный человѣкъ продуктивнѣе другихъ. Въ нѣкоторыхъ случаяхъ, даже и тогда, когда его нервныя силы примѣняются частью на ложномъ пути, т.-е. въ болѣзненныхъ явленіяхъ. Мы наблюдаемъ своего рода раздѣленіе труда, какъ это часто встрѣчается въ природѣ. Атлету съ развитой мускулатурой недоступны тонкость и богатство нервныхъ ощущеній, обладаніе которыми мы оплачиваемъ недостаткомъ грубой силы. Никто не долженъ желать обладать сразу всѣмъ.

Нервное предрасположеніе само по себѣ не является еще болѣзнью,—наоборотъ, оно указываетъ на повышенную продуктивность и даже повышенное господство надъ слабымъ тѣломъ. Собственно, только нервный человѣкъ можетъ быть выдающимся, геніальнымъ, способнымъ на жертвы, способнымъ бороться за идею.

Страхъ передъ наслѣдственнымъ отягощеніемъ есть самовнушеніе, большею частью неосмысленное, а иногда и тяжкое по своимъ послѣдствіямъ. Природа умѣетъ врожденный недостатокъ обратить въ достоинство и изъ нервнаго предрасположенія создать геніальность.

Конечно, опасность заболѣть, повышенная склонность къ нервности при предрасположеніи несомнѣнны. Повышенная сила воли нервныхъ людей можетъ повести къ истощенію, и раздражительная слабость—выразиться въ концѣ концовъ въ слабоволіи. Нервное предрасположеніе можетъ быть, одна-

ко, использовано въ хорошую сторону. Его дурныя послѣдствія—скорѣе результатъ неправильнаго воспитанія нервными родителями, чѣмъ дѣйствительнаго наслѣдственнаго отягощенія.

Въ смыслѣ нервности предрасположеніе указываетъ прежде всего на повышенную работоспособность и на склонность возможно меньше пользоваться отдыхомъ и покоемъ, результатомъ чего бываетъ нераздраженіе и истощеніе, появленію которыхъ мы самымъ глупѣйшимъ образомъ способствуемъ всякими наркотиками и т. п.

Большую роль при этомъ играетъ та односторонность, съ которой мы злоупотребляемъ нашимъ мозгомъ. На эту неестественность было указано, когда мы говорили о недостаточности мышечной работы. Мозгъ есть образованіе цѣльное, слѣдовательно, что вредитъ одной его части, то вредно всему органу.

Много вредныхъ вещей, которыя ведутъ къ нашему уничтоженію, нисколько бы намъ не вредили при гармоническомъ образѣ жизни. Мы видимъ, какъ цѣлые народы безнаказанно ведутъ такой образъ жизни, отъ котораго мы вполнѣ справедливо предостерегаемъ. У этихъ народовъ мы находимъ зато сильную мышечную дѣятельность въ работѣ, на охотѣ или въ игрѣ, спортъ или постоянныя войны,—все это какъ народные обычаи. Такимъ путемъ они выравниваютъ вредъ своей негигіенической жизни, проводя ее, словомъ, въ потѣ лица своего; этого то намъ и нехватаетъ.

Вмѣсто этого мы ходимъ брать разныя ванны, даемъ себя электризовать, завертывать въ горячія простыни и массировать. Все это прекрасно, но вѣдь этими способами мы заставляемъ для насъ работать другихъ людей и чужія энергіи для того, чтобы намъ вспотѣть. Если бы вмѣсто этого мы своей соб-

ственной мышечной работой заставляли себя каждый день хорошенько вспотѣть, у меня не было бы никакого основанія писать эту книгу.

Однако, наши воззрѣнія до того извращены, что многимъ потѣніе представляется чѣмъ-то неприличнымъ, и даже самое слово, если его нельзя избѣжать, замѣняется другимъ, напр., транспирація. Но, благодареніе Богу, эта привычка еще не уничтожаетъ „отвратительнаго“ факта потоотдѣленія. Я утверждаю, что тѣ слова, съ которыми Богъ изгналъ изъ рая Адама и Еву, когда имъ пришли въ голову глупыя мысли, эти слова не проклятіе, но благословеніе: „Въ потѣ лица своего долженъ ты ѣсть хлѣбъ свой“. Онъ заботился о насъ, хотя казалось, что Онъ гнѣвался.

Теперь прослѣдимъ ходъ жизни современныхъ культурныхъ людей, чтобы изучить развитіе переутомленія мозга. Конечно, я не могу здѣсь исчерпать всѣхъ относящихся сюда вопросовъ; остановлюсь только на главномъ.

B. Переотягощеніе мозга въ дѣтствѣ. Вопросы воспитанія.

1. Обращеніе съ нервными дѣтьми.

Самымъ важнымъ обстоятельствомъ для развитія сопротивляемости является: правильно поставленное воспитаніе первыхъ лѣтъ. Счастливъ тотъ, кого питала любовь родной матери,—у него большой козырь въ рукахъ. Правда, неразумные воспитатели потомъ многое портятъ. На ряду съ первыми духовными проявленіями возникаютъ первые признаки нервности.

Въ раннемъ дѣтствѣ преимущественными признаками нервности являются: боязливость, страхи, безпокойный сонъ и т. д. Безсмысленныя мѣропріятія со стороны окружающихъ начинаютъ оказывать пагубное вліяніе гораздо раньше, чѣмъ это предполагаютъ.

Ко всему этому нельзя, однако, относиться слишкомъ трагически, а то страхъ родителей можетъ создать какъ разъ то, чего мы должны избѣгать. Въ началѣ главы о воспитаніи я ставлю слѣдующее предостереженіе: съ самаго начала избѣгать такихъ словъ, которыя, попавъ въ дѣтскій мозгъ, вырастутъ тамъ, подобно посѣянному сѣмени, какъ элементъ внушенія.

Не надо думать, что дѣти не понимаютъ разговора окружающихъ. Этотъ взглядъ—результатъ стремленія къ удобству и нежеланія подумать, но онъ за себя отомститъ. Мы говоримъ про попугая и дворняжку, что они понимаютъ каждое слово, а ребенокъ нѣтъ? Конечно, дѣло идетъ не о полномъ пониманіи такъ же, какъ и у взрослыхъ. Мозгъ воспринимаетъ окружающее непроизвольно. Именно, онъ воспринимаетъ все, что совершается вокругъ, въ милліонъ разъ больше того, что доходитъ до нашего сознанія. Даже сонъ не исключаетъ непроизвольныхъ воспріятій, а слѣдовательно—безсознательное пониманіе. Какъ часто даже знаешь, что произошло во время сна. Даже то, чего мы, повидимому, не слышимъ во время наркоза, не утрачивается вполнѣ для нашего мозга. Какое-нибудь случайное замѣчаніе даетъ поводъ къ развитію цѣлаго ряда представленій, которыя служатъ ниже порога нашего сознанія сильнѣйшими препятствіями здоровой нервной жизни.

Воспитатель не только долженъ знать это, но долженъ помнить объ этомъ день и ночь, такъ какъ наши нервныя дѣти не родятся такими, но воспитываются.

Самой крупной ошибкой, и притомъ чрезвычайно распространенной, является неосмысленное запугиваніе въ дѣтствѣ, которое впослѣдствіи ведетъ ко

всякимъ боязнямъ*). Темная комната, черный человѣкъ, жандармъ и даже докторъ призываются въ качествѣ пугала. Послѣднее особенно глупо, такъ какъ докторъ долженъ иногда дѣйствительно притти, и тогда придется пожинать плоды неразумныхъ словъ. Обыкновенно такія дѣти считаются „невоспитанными"; въ такихъ случаяхъ слѣдуетъ показать матери или воспитательницѣ, кто собственно заслуживаетъ наказанія.

Наказаніе—это вещь, которая разстраиваетъ тоже нервную систему дѣтей, тѣмъ болѣе, что оно является скорѣе слѣдствіемъ недостаточной сдержанности и самообладанія воспитателя, чѣмъ результатомъ справедливаго гнѣва. Гнѣвъ—аффектъ, который не долженъ имѣть мѣсто при воспитаніи дѣтей. Ребенокъ никогда не долженъ видѣть своего руководителя несдержаннымъ. Спокойная, но дружественная выдержка, которую мы проявляемъ при обращеніи съ лошадьми, очень часто отсутствуетъ въ дѣтской.

Всякое наказаніе должно быть покойно обдумано прежде, чѣмъ исполнено. Но еще лучше сознательное предупрежденіе дурныхъ поступковъ. Въ противоположность прусскимъ обычаямъ слѣдуетъ возможно меньше вывѣшивать таблицы съ надписями: „запрещено...", „ты не долженъ...", или „не принято...", „неприлично...". Внушайте вашимъ дѣтямъ самостоятельность и не прививайте имъ съ первыхъ же дней зависимости отъ мнѣнія другихъ людей. Это тоже предотвратитъ нервность. Говорите вашимъ дѣтямъ о томъ,

*) Когда ребенку говорятъ: „не бойся темноты", то этимъ создаютъ у него представленіе, что слѣдуетъ чего-то бояться. Вмѣсто этого нужно говорить: какъ это хорошо и покойно, когда темно, какъ это помогаетъ „уснуть" (сравни ниже о дѣйствіи неправильныхъ внушеній).

что они должны дѣлать, а не томъ, чего они не должны дѣлать. (Смотри объ этомъ ниже, въ главѣ объ отрицательныхъ и положительныхъ представленіяхъ цѣли).

Мнѣ кажется важнымъ развить немного эту мысль, такъ какъ она представляетъ собою не что иное, какъ воспитаніе къ радости. Вмѣсто тысячу разъ повторяемыхъ указаній на отвратительное, на запретное, на неприличное, мы должны учиться во всемъ находить хорошее, прекрасное, радостное. Напримѣръ: ребенокъ не долженъ вести себя за столомъ какъ уличный мальчишка не потому, что это неприлично, но потому, что изящное поведеніе прекрасно и должно нравиться. Повсюду должна царить радость. При палящемъ солнцѣ слѣдуетъ указывать на прохладную тѣнь, при облачномъ небѣ и вѣтрѣ— на уютный уголокъ въ комнатѣ съ книгами и игрушками, вмѣсто того, чтобы стонать надъ вещами, что онѣ такія, а не другія. Поэтому, воспитатели, воспитывайте себя сами къ радости, чтобы она переходила на вашихъ дѣтей. Вы должны купать вашихъ дѣтей въ морѣ радости.

Когда я говорю противъ множества запрещеній и утомляющихъ, притупляющихъ порицаній, я вовсе не хочу заступаться за распущенность, которая ведетъ къ невозможному самоволію и создаетъ такъ называемыхъ испорченныхъ дѣтей, результатъ, который указываетъ на нервность какъ дѣтей, такъ и родителей Здѣсь необходимо найти середину между дрессировкой, которая изъ ребенка дѣлаетъ обезьяну, способную на всякія кунстштюки, и воспитаніемъ на свободѣ, которое представляетъ собою не что иное, какъ простую распущенность. Правильное воспитаніе съ любовью, которое будитъ любовь и уваженіе, должно быть этой серединой.

Маленькій человѣкъ съ самыхъ первыхъ дней не долженъ себя чувствовать запакованнымъ въ вату, но долженъ пріучаться со спартанскимъ духомъ переносить всякаго рода непріятности. И здѣсь приложимъ законъ, что требованія повышаютъ продуктивность и увеличиваютъ силы.

Нужно развивать здоровую рѣшимость, напр., въ играхъ, такъ какъ малодушіе и робость—только замаскированная нервность. Въ случаяхъ, въ которыхъ можно развить терпѣливость къ боли и выдержку въ исполненіи начатаго, обыкновенно не бываетъ недостатка. Своевременно необходимо создавать извѣстный кругъ обязанностей (уходъ за животными, за цвѣтами, порученія по хозяйству). Но прежде всего долой всѣ тѣ правила, которыя воспитываютъ будущаго человѣка какъ подъ стекляннымъ колпакомъ, защищеннымъ отъ всѣхъ невзгодъ жизни! Только въ борьбѣ и противорѣчіяхъ можетъ созрѣть сильная личность, и только собственный опытъ имѣетъ жизненную цѣну; все прочее остается хорошими словами, которыя, за недостаткомъ дѣйствительнаго сочувствія, входятъ въ одно ухо, чтобы выйти въ другое. Опытный воспитатель можетъ при случаѣ даже создавать конфликты, чтобы затѣмъ незамѣтно руководить своими дѣтьми, чтобы они сами переживали нравственныя требованія.

Закалить волю нельзя безъ того, чтобы не научить лишеніямъ. Радостно отказываться отъ чего-нибудь можетъ только тотъ, чьи желанія не исполнялись въ дѣтствѣ тотчасъ же, каковы бы они ни были. Такимъ образомъ прививаются такія желанія, неисполненіе которыхъ очень тяжко нервнымъ людямъ. Кто воспитанъ со спартанской простотой, тотъ впослѣдствіи не будетъ жертвой неосуществимыхъ желаній. Естественная дикость здоровѣе образ-

цовой примѣрности, и такая примѣрность не есть истинное послушаніе.

Опасной кажется мнѣ также сильная склонность къ мечтаніямъ. Очень часто эти мечтанія соединяются съ сексуальными пороками. Дружественное обученіе при такихъ извращеніяхъ, своевременное просвѣщеніе, отвлеченіе съ помощью мышечной работы, спортъ, обученіе разнымъ ремесламъ и тому подобное здѣсь вполнѣ умѣстны; никогда не надо прибѣгать къ наказаніямъ и запугиваніямъ. Годы половой зрѣлости, конечно, наиболѣе опасны, тѣмъ болѣе, что не всегда удается слѣдить за чтеніемъ. Какъ разъ въ это время литература должна быть чистой и высокой.

Въ заключеніе еще одно слово: кто ребенку дастъ возбуждающее, именно—алкоголь, тотъ совершаетъ преступленіе. Это правило безъ исключеній. Неосмысленный промахъ, имѣвшій мѣсто на какомъ-нибудь торжествѣ, много разъ уже былъ причиной пробужденія у ребенка того влеченія, жертвой котораго онъ впослѣдствіи погибаетъ.

2. Слишкомъ большое количество впечатлѣній и ихъ недостаточная глубина.

Теперь мы подходимъ къ самой серьезной ошибкѣ въ воспитаніи—къ слишкомъ большому количеству впечатлѣній. Въ этомъ вся сущность вопроса о переутомленіи мозга. Это относится къ жизни ребенка еще больше, чѣмъ къ жизни взрослаго.

Какъ для насъ существуютъ люди и отношенія, которые разстраиваютъ намъ нервы, такъ и для ребенка эту роль играютъ издерганныя и нервныя мамаши, няньки и гувернантки, которыя ни на минуту не оставляютъ ребенка въ покоѣ. Вопросъ о цѣлесообразныхъ игрушкахъ достаточно извѣстенъ, но,

къ сожалѣнію, несмотря на это, рѣдко ведетъ къ практическимъ послѣдствіямъ. Большею частью игрушки представляютъ собою пеструю смѣсь всевозможныхъ бездѣлушекъ, которыя ничего не говорятъ ни воображенію, ни сердцу. Пресыщенный и скучающій сидитъ бѣдный ребенокъ — обычно дѣло идетъ о богатыхъ людяхъ—среди кучи игрушекъ и не знаетъ, что съ ними дѣлать. Эта скука есть уже истощеніе вслѣдствіе избытка впечатлѣній. Будущій человѣкъ долженъ имѣть мало впечатлѣній, но зато глубокихъ.

Среди этой массы впечатлѣній развивается длительное состояніе возбужденія, которое не прекращается даже во снѣ. Безпокойныя сновидѣнія проходятъ черезъ маленькій мозгъ, и мы имѣемъ утромъ недостаточную свѣжесть и капризы, что длится днями и недѣлями. Для будущей нервности это—самая лучшая почва, какая только можетъ быть. Поэтому: создайте вашимъ дѣтямъ не только достаточный, но и спокойный, освѣжающій сонъ. Это относится также и ко взрослымъ, которые страдаютъ избыткомъ впечатлѣній.

Кто обращаетъ теперь на это вниманіе! А между тѣмъ какая разница между человѣкомъ, выросшемъ въ кипящей суматохѣ города, и человѣкомъ, созрѣвшимъ въ деревенскомъ уединеніи. Горожане изо дня въ день получаютъ бездну впечатлѣній въ спѣшномъ круговоротѣ городской жизни, но отъ этихъ впечатлѣній остается очень мало. Нѣтъ и рѣчи о какомъ-нибудь глубокомъ воспріятіи.

Все, что ихъ окружаетъ, дѣло рукъ человѣческихъ, человѣческими руками сдѣлано для человѣка. Все, что требуется, можно купить за кругленькую металлическую штучку, на которой ни одинъ ребенокъ не видитъ того пота, благодаря которому она достается.

Въ образованныхъ классахъ дѣти, собственно, не видятъ, какъ работаютъ ихъ отцы. Солнце для нихъ не всходитъ и не заходитъ. Лѣсъ и луга представляютъ собой только предметы нагляднаго обученія въ картинкахъ. Бурю и дождь знаютъ они только съ точки зрѣнія уютной комнаты и зонтика. Они не знаютъ, что есть еще другія силы, кромѣ человѣческихъ. Они не видѣли, какъ сѣютъ, и не сидѣли съ ликующей радостью на колеблющемся возу съ сѣномъ; они не дрожали вмѣстѣ съ отцами, когда плодамъ утомительной работы угрожала опасность со стороны стихій, болѣе сильныхъ, чѣмъ человѣкъ.

Кому всего этого нехватало въ годы развитія, тотъ при надлежащемъ руководствѣ можетъ еще возстановить этотъ пробѣлъ.

3. Недостатки школы.

Вышеупомянутый недостатокъ, а именно—избытокъ впечатлѣній, мы находимъ особенно выраженнымъ въ нашихъ современныхъ школахъ. Тамъ онъ введенъ прямо въ систему. Къ счастью, теперь много говорятъ о реформѣ школы. Самая основа современной школы ложна, и заплатами тутъ ничего не подѣлаешь. Школа совершенно неправильно смотритъ на свою цѣль. Школа должна съ помощью какого-либо предмета обученія *воспитывать*. Она же поступаетъ наоборотъ: въ качествѣ воспитателя считаетъ своею цѣлью насыщать дѣтскій мозгъ всевозможными предметами, какъ будто дѣло идетъ объ откармливаніи жирнаго гуся.

Конечной цѣлью школы должно быть — научить ребенка *умѣть*, а не *знать*. Школа же теперь только обучаетъ знанію того или другого, и это знаніе часто совершенно безполезно.

Этотъ упрекъ—*знать вмѣсто умѣть*—сводится

къ тому же, что я говорилъ выше объ избыткѣ впечатлѣній. При этомъ я не думаю, чтобы школа въ научномъ отношеніи требовала слишкомъ много, но требуетъ-то она не во-время и неправильно. Школа требуетъ въ концѣ концовъ законченное готовое знаніе, между тѣмъ какъ она должна только сѣять зерна, предоставляя самой жизни растить ихъ. Она начинаетъ съ обученія, между тѣмъ какъ дѣтскій мозгъ еще недостаточно зрѣлъ для этого. У насъ достаточно примѣровъ, когда впослѣдствіи шутя и въ короткій срокъ изучается многое такое, что раньше казалось совершенно недоступнымъ. Школа же требуетъ столько заучить и запомнить, что вызываетъ только поверхностное отношеніе, лишенное всякаго интереса, а то и отвращеніе. Лѣность и разсѣянность часто представляютъ собою не что иное, какъ необходимую оборону и естественные регуляторы противъ такого требованія. Отъ такой принудительной поверхностности развивается впослѣдствіи разсѣяность и неспособность сосредоточиться.

То, что мы должны требовать съ точки зрѣнія врача по нервнымъ болѣзнямъ, это—**радикальное измѣненіе всей школьной системы.**

Конечные результаты обученія не должны быть меньше, чѣмъ теперь, и совершенно не требуется ставить болѣе легкія въ интеллектуальномъ отношеніи задачи. Мы должны ясно сознавать, что чрезмѣрныя требованія въ интеллектуальномъ отношеніи вредятъ только тогда, когда они **сопровождаются непріятными душевными волненіями.** Эти послѣднія и представляютъ собой дѣйствительно вредный моментъ, а не переутомленіе само по себѣ. Что же это за душевное волненіе? Это—боязнь и постоянная подавленность, въ которыхъ наши дѣти проводятъ свое золотое время дѣтства. Боязнь за ежедневную

отмѣтку, страхъ наказанія, забота о переходѣ изъ класса въ классъ и т. д. И если ребенокъ непосредственно не понимаетъ непріятности этихъ невзгодъ, то онъ начинаетъ ихъ чувствовать благодаря дурному настроенію родителей, обманутыхъ въ своихъ честолюбивыхъ надеждахъ, или благодаря дурному настроенію учителей, которые огорчаются неуспѣхами ученика, такъ какъ они заинтересованы въ томъ, чтобы экзамены прошли удачно.

Еще слово о преждевременно зрѣлыхъ дѣтяхъ. Они представляютъ собой извѣстный типъ нервности, отличающійся негармоническимъ развитіемъ, т.-е. повышенной раздражимостью нѣкоторыхъ нервныхъ центровъ. Здѣсь какъ разъ имѣетъ значеніе то, что я только-что говорилъ: останавливать, а не побуждать воспитывать въ сферѣ немногочисленныхъ и возможно простыхъ впечатлѣній; долой отъ нервныхъ родителей или изнѣживающихъ тетокъ!

Большое значеніе имѣютъ тѣ старанія, которыя, по инициативѣ доктора Pabst'a *), въ Лейпцигѣ прилагаются учительскимъ семинаріемъ для распространенія ремесленныхъ знаній. Изученіе такихъ ремеслъ, какъ столярное дѣло, переплетное, токарное, металлическое и т. д., имѣетъ такое большое значеніе для нервныхъ людей, что мы съ полнымъ успѣхомъ ввели эти ремесла какъ средство лѣченія взрослыхъ нервныхъ людей подъ именемъ терапіи работою (Arbeits- und Bechäftigungstherapie). Само собой разумѣется, что мы не должны разсматривать обученіе ремесламъ какъ особый предметъ преподаванія, который бы увеличилъ и безъ того достаточное количество послѣднихъ. Дѣло идетъ о воспитаніи съ помощью работы,

*) Leitsätze zur Hygiene der erziehlichen Knabenhandarbeit. Prof. Dr. Hüppe. Prag. Blätter für Knabenhandarbeit XIV, № 5,

съ помощью обращенія съ вещами и матеріалами. Такое обученіе должно быть живымъ и нагляднымъ и должно представлять собой основу всей школьной системы.

С. Переутомленіе мозга у взрослыхъ.

Ещс разъ объ избыткѣ впечатлѣній и ихъ недостаточной глубинѣ.

Для многихъ людей прямо послѣ школы начинаются вредности, связанныя со службой. Для ученыхъ профессій студенческое время представляетъ собой все же время отдыха для мозга. И несмотря на безсмысленные студенческіе обычаи, все же мы оглядываемся со справедливой завистью на этотъ короткій періодъ счастливаго существованія. Для многихъ и многихъ это время остается единственнымъ періодомъ въ жизни, заслуживающимъ названіе счастливаго. Это очень характерно для слѣпоты и легкомыслія нашего поколѣнія, что оно не желаетъ видѣть причинъ этого явленія, или слишкомъ слабо для того, чтобы превратить слово въ дѣло. Мы все время и повсюду слышимъ, что нашу жизнь все бранятъ и бранятъ, а лучше отъ этого не становится.

Вся наша жизнь на службѣ представляетъ собой безумную скачку и спѣшку, такъ что объ идеальныхъ точкахъ зрѣнія не можетъ быть и рѣчи, если только не считать за идеалъ стремленіе къ возможному использованію работоспособности своихъ служащихъ и подчиненныхъ. Въ частной работѣ къ этому присоединяется еще борьба съ конкуренціей, которая хотя и дѣлаетъ понятнымъ чрезвычайное напряженіе работы, но не извиняетъ его. Для чиновника это основаніе для чрезмѣрной работы отпадаетъ; тѣмъ не менѣе его эксплоатируютъ часто еще больше,

чѣмъ частныхъ служащихъ. Къ этому присоединяется полное безсиліе и беззащитность передъ лицомъ всемогущаго начальства, а такое сознаніе безсилія всегда дѣйствуетъ на психику подавляюще. А начальство знаетъ, что на мѣсто одного всегда найдется десять другихъ, желающихъ работать.

Та же самая губительная для нервной системы роль, какую играютъ постоянная нужда и страхъ потери мѣста, падаетъ на долю недостаточной радости въ работѣ. Работать при такихъ условіяхъ, которыя медленно, но вѣрно уничтожаютъ всякую радость въ работѣ, такъ же ужасно и вредно, какъ хотѣть работать, умѣть работать, но умирать съ голоду за отсутствіемъ работы. Многіе люди погибаютъ отъ безрадостной работы гораздо скорѣе, чѣмъ это можно было бы объяснить количествомъ и качествомъ самой работы. Сюда присоединяются еще особыя условія работы, способствующія истощенію нервной системы, какъ необходимость напряженнаго вниманія, опасности, отвѣтственность, необходимость быстро принимать важныя рѣшенія. Все это—вещи настолько же важныя, какъ и слишкомъ продолжительное рабочее время, недостаточные перерывы, не говоря уже о недостаточныхъ отпускахъ.

Во всѣхъ этихъ отношеніяхъ наши большія государственныя учрежденія со славой идутъ во главѣ цивилизаціи. То, что проникаетъ въ прессу, а слѣдовательно, и въ общество относительно нѣкоторыхъ нашихъ учрежденій, это—только отрывочныя свѣдѣнія; всю массу горя хорошо знаемъ мы, врачи.

Относительно служебной дѣятельности женщины государственное законодательство, правда, стремится къ охранѣ ея нѣжной организаціи. И то обстоятельство, что для этого требуется государ-

ственное вмѣшательство, указываетъ только на то, что дѣло здѣсь обстоитъ неправильно. Характерныя послѣдствія этихъ отношеній тѣ же, что и для мужчины; сюда присоединяются только еще нѣкоторые моменты, которые причиняютъ одинокой женщинѣ тяжелыя душевныя потрясенія, отъ которыхъ избавлены мужчины и женщины, живущія въ семьяхъ.

Кромѣ того, мужчина скорѣе найдетъ такую службу, которая его удовлетворяетъ, тогда какъ женщина часто берется за дѣло, ей несвойственное—изъ-за нужды, а не изъ-за склонности къ дѣлу. Она попадаетъ въ такое же несчастное положеніе — отсутствіе жизненной задачи,—въ которомъ находятся неслужащія и незамужнія дѣвушки, нервная система которыхъ именно отъ этого и страдаетъ.

Если проницательный взглядъ врача этого не видитъ, то такія несчастныя существа блуждаютъ изъ санаторія на курортъ, съ моря къ спеціалисту по желудочнымъ болѣзнямъ, а оттуда къ горловому доктору, чтобы въ концѣ концовъ „непонятыми" всѣми окружающими, въ ссорѣ со всѣмъ міромъ и самими собой служить предметомъ насмѣшекъ и презрѣнія въ качествѣ „истерички". Здѣсь можетъ помочь только одно: имѣть достойную задачу въ жизни.

Но возвратимся къ нашему исходному пункту—къ вопросу объ избыткѣ впечатлѣній. Въ этомъ отношеніи надо указать еще нѣсколько общихъ причинъ возрастанія нервности въ наше время, такъ, между прочимъ,—на способы передвиженія въ нашихъ городахъ. Кто ихъ не знаетъ, тотъ почувствуетъ ихъ какъ нѣчто безумное, а кто знаетъ, тотъ относится къ нимъ, какъ къ чему-то само собой понятному и непредотвратимому, хотя и страдаетъ отъ этого. Суматоха нашего уличнаго движенія, непрерывный шумъ, непрестающій даже ночью, постоян-

ная спѣшка и бѣготня, непрерывное вниманіе, необходимое для того, чтобы счастливо избѣжать „кареты скорой медицинской помощи“, множество поводовъ для испуга — все это рядъ „психическихъ травмъ“, какъ говорится на научномъ языкѣ.

Кромѣ непрерывнаго шума, слѣдуетъ указать на пресыщеніе нашего мозга духовной пищей. Это тѣмъ хуже, что изъ всѣхъ нашихъ органовъ чувствъ наиболѣе чувствителенъ къ напряженію на ряду съ ухомъ — глазъ. Злоупотребленіе глазами способствуетъ развитію хроническихъ приливовъ къ головѣ. Дѣло идетъ не только о чтеніи; не менѣе истощающе дѣйствуетъ въ наше время все увеличивающееся писаніе, тѣмъ болѣе, что послѣднее имѣетъ мѣсто не только днемъ, но и вечеромъ, при чемъ лучи отъ горячей лампы еще болѣе способствуютъ приливамъ къ головѣ. Сюда присоединяются еще блестящая бумага, маленькія буквы, плохая печать, писчая судорога, неправильная посадка, постоянно сидячій образъ жизни, — коротко сказать, надо привести всѣ условія нашей домашней жизни, чтобы перечислить глупости нашего образа жизни; притомъ слѣдуетъ особенно подчеркнуть глупости, которыхъ вполнѣ можно избѣгнуть.

Этимъ опредѣляется духовная и этическая поверхностность. О той роли, которую играетъ школа по снабженію насъ всевозможнымъ хламомъ знаній, было уже сказано выше. Но самымъ худшимъ остается въ наше время злоупотребленіе печатью. Ничего бы было, если бы дѣло ограничивалось только печатаніемъ, но вѣдь все это читается и притомъ въ такомъ количествѣ и въ такомъ безпорядкѣ и безъ всякой критики, что не можетъ быть и рѣчи о дѣйствительной переработкѣ и пониманіи воспринимаемаго матеріала... Восточная Азія, грабежъ и убійство, бѣлье короля, фельетонъ, парламентъ, придворный

балъ, смѣсь и мѣстныя извѣстія,—послѣ всего этого на скорую руку новая брошюра о нервныхъ болѣзняхъ, къ тому же часто это читается въ электрическомъ трамваѣ или въ полутьмѣ желѣзнодорожнаго вагона. Но я изображаю все это слишкомъ черными красками; у насъ вѣдь есть часы отдыха, когда мы сидимъ покойно. Намъ принесли, однако, новый журналъ, и вотъ быстро слѣдуютъ одно за другимъ семь различныхъ продолженій семи различныхъ романовъ, и все это, конечно, въ теченіе одного часа!

Да какой же мозгъ способенъ воспринимать все это!—и послѣ этого мы слышимъ: „Ахъ, докторъ, моя память, моя память! Я думаю, что я серьезно заболѣваю...“—И вотъ мы должны это вылѣчивать быстро, вполнѣ и пріятно, cito, tuto et jucunde, какъ говоритъ старое изреченіе. Какъ будто, чтобы понять все это безобразіе, необходимо предварительно изучить медицину.

При такихъ условіяхъ невозможно бороться съ хроническимъ перераздраженіемъ мозга и зависящими отъ него приливами иначе, какъ путемъ радикальнаго измѣненія всего нашего жизнепониманія и всего нашего образа жизни. Это составляетъ часть общаго соціальнаго вопроса, ту часть, которую должны разрабатывать мы—врачи. Мы не должны уставать постоянно указывать на вредности нашей повседневной жизни и при каждомъ случаѣ прибавлять: ceterum censeo намъ необходимо измѣнить все наше жизнепониманіе, и не только на словахъ, но и на дѣлѣ.

Еще слово о времяпрепровожденіи въ праздники. Работа кончена, можно наслаждаться вполнѣ заслуженнымъ отдыхомъ. День кончается, и я сижу у порога моего дома и смотрю на закатъ солнца. Засыпая, ребенокъ склоняется на мои колѣни. Почти тор-

жественная минута, прямо не рѣшаешься говорить. Темнѣетъ—и миръ нисходитъ въ душу.—„Дорогой мужъ, ты забылъ, что мы должны ѣхать на концертъ; надѣвай фракъ, такъ какъ мы заѣдемъ послѣ концерта къ господину фонъ X.“—И начинается отдыхъ, соединенный съ наслажденіемъ, сначала для уха, потомъ для желудка, и для того, чтобы отдохнуть отъ отдыха, еще на часокъ въ кафе. Ни разу не упоминается при этомъ слово постель.

Еще разъ повторяю: противъ нервности нашего времени нѣтъ никакого другого средства, кромѣ мужественнаго поворота на путь могущественнаго идеализма, которому доступны всѣ самыя высшія цѣли человѣчества.

Заключеніе первой части.

Кромѣ указанныхъ причинъ, есть еще много другихъ обстоятельствъ, способныхъ вызвать нервное состояніе. Но все можетъ быть включено въ нашу схему. Всегда дѣло идетъ о длительномъ несоотвѣтствіи между предъявляемыми требованіями и работоспособностью, что въ соединеніи съ непріятными душевными волненіями должно приводить въ концѣ концовъ къ истощенію. При этомъ недостаточную сопротивляемость слѣдуетъ понимать какъ хилость вслѣдствіе недостаточной дѣятельности существенныхъ мозговыхъ функцій, что служитъ причиною недостаточнаго питанія и развитія всего нервнаго аппарата.

Отягощеніе мозга становится переотягощеніемъ вслѣдствіе избытка впечатлѣній, вслѣдствіе длительнаго напряженія безъ достаточнаго отдыха и вслѣдствіе длительныхъ состояній возбужденія, безъ достаточнаго разрѣшенія напряженія. Хроническія отравленія и возбуждающія средства завершаютъ дѣло.

Всѣ симптомы представляютъ собою различныя выраженія разстроенной дѣятельности мозга, какъ органа, регулиру-

ющаго все хозяйство нашего организма какъ въ общемъ, такъ и во всѣхъ деталяхъ.

Въ концѣ концовъ хилость и пріобрѣтенная слабость отдѣльнаго человѣка переходятъ на весь родъ. Пониженная сопротивляемость становится наслѣдственною, и хилость одного человѣка ведетъ къ вырожденію цѣлаго поколѣнія.

Отсюда получаются указанія на средства помощи вполнѣ понятнымъ путемъ, и во 2-й части мы увидимъ, какимъ образомъ мы можемъ использовать эти объясненія сущности тѣлесныхъ симптомовъ для уменьшенія ихъ вліянія, а при длительномъ и послѣдовательномъ примѣненіи—и для устраненія ихъ.

Для того, чтобы найти въ этомъ отношеніи правильный путь, мы должны проникнуть въ душевную жизнь нервныхъ людей. Путь къ исцѣленію лежитъ въ насъ самихъ, въ нашемъ личномъ поведеніи, въ той нашей точкѣ зрѣнія, съ которой мы разсматриваемъ болѣзнетворное значеніе внѣшнихъ отношеній, которымъ мы должны всегда отводить скромную роль лишь повода. Всю массу жизненныхъ условій и соціальныхъ отношеній мы не въ состояніи измѣнить быстро и радикально. Однако, мы не можемъ ждать, пока эти условія улучшатся. Но это намъ и не нужно, такъ какъ путь къ выздоровленію лежитъ въ насъ самихъ. Наша судьба—въ нашихъ собственныхъ рукахъ.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

Какъ можемъ мы сдѣлаться здоровыми?

Введеніе.

Въ первой части мы представили возникновеніе нервности какъ результатъ неправильнаго образа жизни. Это относится какъ къ нервнымъ разстройствамъ, такъ и вообще къ большинству болѣзней. Правильное пониманіе ошибокъ въ соединеніи съ добрымъ желаніемъ ихъ исправить можетъ дать очень много. Трудно только бороться со слабостью воли и съ ложнымъ направленіемъ нашихъ мыслей и представленій, которыя возникаютъ на почвѣ ослабленной нервной системы. При этихъ нервныхъ въ собственномъ смыслѣ слова страданіяхъ больной не можетъ обойтись безъ посторонней помощи, такъ какъ въ самой сущности этихъ разстройствъ кроется то, что они могутъ уступить только отвлекающему вліянію извнѣ.

Во многихъ отношеніяхъ способъ излѣченія настолько ясно вытекаетъ изъ самыхъ причинъ нервности, что соотвѣтствующія указанія даны нами въ первой части.

Прежде чѣмъ перейти къ изложенію воспитательной терапіи, я не могу отказать себѣ въ удовольствіи привести здѣсь первую страницу недавно появившейся работы д-ра von Holst'a (Рига) „Воспоминанія о сорокалѣтней неврологической практикѣ“. Высказанныя здѣсь мысли имѣютъ большое значеніе для правиль-

наго пониманія отношеній между врачами и паціентами и помогутъ въ нѣкоторомъ отношеніи пониманію слѣдующихъ главъ.

Общія соображенія о задачѣ практическаго врача.

Казалось бы совершенно празднымъ говорить о задачѣ практическаго врача, такъ какъ совершенно очевидно, что эта задача состоитъ въ томъ, чтобы помогать страдающему больному человѣчеству своимъ стремленіемъ излѣчивать болѣзни и недостатки. Первая часть этого положенія, несомнѣнно, справедлива, но со второй частью я согласиться не могу. Излѣчивать болѣзни—это совсѣмъ не одно и то же, что помогать больному человѣку. Представленіе о томъ, что болѣзнь вообще можно вылѣчить—лѣчить можетъ только природа—не только научное заблужденіе, но можетъ имѣть и практически плохія послѣдствія какъ для врача, такъ и для паціента и, главное, можетъ препятствовать врачу въ исполненіи его дѣйствительной задачи, т.-е. въ оказаніи помощи больному человѣку. Результатомъ желанія вылѣчить является всегда слишкомъ энергичное терапевтическое вмѣшательство въ теченіе естественнаго процесса съ помощью далеко не безразличныхъ веществъ, дѣйствующихъ химически и физіологически, благодаря чему остается въ сторонѣ самое первое правило терапіи „primum non nocere“ (прежде всего не вредить).

Врачъ долженъ и можетъ помогать больному самымъ различнымъ образомъ; прежде всего онъ можетъ ему помочь счастливо преодолѣть какой-либо процессъ тѣлесный (или даже душевный), т.-е. весьма значительно способствовать излѣченію его болѣзни, но врачъ никогда не можетъ вылѣчить болѣзнь. Болѣзнь не представля-

етъ собой какое-либо существо, которое проникло въ здоровое тѣло и, согласно съ представленіями среднихъ вѣковъ, должно быть изгнано искуснымъ врачомъ какимъ-нибудь лѣчебнымъ средствомъ изъ тѣла больного. Болѣзнь есть процессъ, благодаря которому нарушается нормальное теченіе физіологическихъ функцій. Этотъ процессъ слѣдуетъ такимъ же законамъ природы, какъ и нормальные процессы; патологія управляется такими же законами, какъ и физіологія. Точно такъ же, какъ благодаря полному соблюденію законовъ физіологіи особенно благодаря защитѣ отъ извнѣ приходящихъ нарушителей физіологическихъ функцій, т.-е. благодаря гигіенѣ и діэтетикѣ, человѣкъ можетъ оставаться здоровымъ, точно такъ же благодаря знанію патологическихъ процессовъ можно весьма существенно вліять на нихъ въ благопріятную сторону. Для этого мы должны разумно пользоваться физіологическими функціями въ смыслѣ повышенія и пониженія, а главнымъ образомъ и здѣсь помогать путемъ устраненія вредностей, которыя, нарушая физіологическія функціи, вредятъ болѣе или менѣе благопріятному теченію болѣзненнаго процесса. Задача врача состоитъ въ томъ, чтобы всѣми доступными ему научными способами заботиться о созданіи у больного человѣка условій, способствующихъ выравниванію болѣзненнаго процесса, т.-е. врачъ долженъ стремиться къ тому, чтобы физіологическія функціи снова получили господство надъ болѣзненными разстройствами, т.-е. чтобы могло совершаться излѣченіе. С а м о ж е и з л ѣ ч е н і е—д ѣ л о п р и р о д ы, а н е в р а ч а. Врачъ можетъ только способствовать этому процессу. Врачи именно только „naturae ministri et interpretes“ (слуги и истолкователи природы). И только тогда исполняютъ они старое требованіе primum non nocere, и тогда только они могутъ дѣйствительно помочь больнымъ.

Общія положенія и распредѣленіе матеріала.

Лѣченіе нервныхъ разстройствъ должно быть, смотря по ихъ происхожденію, различнымъ. Изъ практическихъ соображеній хорошо различать двѣ большія группы заболѣваній.

Первая группа характеризуется тѣмъ, что нервное разстройство происходитъ отъ избытка предъявляемыхъ къ индивидууму требованій, слѣдовательно, зависитъ, такъ сказать, отъ количественныхъ отношеній. Вторая группа происходитъ отъ неправильной переработки своихъ или чужихъ мыслей въ фактически ложныя представленія, которыя, въ свою очередь, обусловливаютъ страданія, кажущіяся съ перваго взгляда тѣлесными по своему происхожденію. Вредность здѣсь скорѣе качественнаго характера.

Если при этомъ развиваются состоянія истощенія, въ сферѣ тѣлесной или въ сферѣ душевной—все равно, то послѣднія зависятъ отъ непріятныхъ душевныхъ волненій, которыя сопровождаютъ чрезмѣрныя требованія, предъявляемыя къ психикѣ людей.

Нѣсколько примѣровъ пояснятъ эту группировку. Примѣромъ первой группы можетъ служить слѣдующій случай:

Дѣвушка, нѣжная, но вообще здоровая, страдаетъ высшею степенью перераздраженія, такъ какъ, отягощенная

тяжелой службою, она должна еще ухаживать за своею довольно непріятною матерью. Самыя легкія напряженія вызываютъ у нея рѣзкія боли въ спинѣ. Въ теченіе продолжительнаго отдыха эти боли исчезли совершенно безъ всякихъ другихъ мѣропріятій.

Совершенно другую картину даютъ случаи второй группы.

а) Господинъ N, 38 лѣтъ, органически совершенно здоровый, пасторъ, вслѣдствіе недостаточнаго отдыха и сидячаго образа жизни сдѣлался неврастеникомъ и страдаетъ ожирѣніемъ. Къ хроническимъ приливамъ къ головѣ присоединились сначала тянущія, а потомъ колющія ощущенія въ области сердца, чувство давленія; онъ ощущаетъ, что „имѣетъ сердце". На пріемѣ у врача у него дѣйствительно было сердцебіеніе вслѣдствіе возбужденнаго состоянія и страха, и вотъ неосторожное слово изслѣдовавшаго его врача подтвердило подозрѣніе больного, и у него развился выраженный тяжелый сердечный неврозъ.

б) Госпожа St., съ малолѣтства отличающаяся всевозможными странностями, сидитъ въ натопленной комнатѣ. Рядомъ съ ней молоденькая дѣвушка перелистываетъ иллюстрированный толстый журналъ. Черезъ часъ мы находимъ старую даму сидящей у печки и закутанной въ теплые платки. Она растираетъ себѣ шею теплымъ масломъ. Она говоритъ, что простудилась отъ безцеремоннаго перелистыванія дѣвушкой журнала и теперь страдаетъ сильнѣйшими болями въ шеѣ. Здѣсь можно помочь, конечно, только радикальной переработкой всѣхъ съ самаго основанія извращенныхъ представленій больной.

Изъ этихъ трехъ примѣровъ слѣдуетъ, что въ случаяхъ первой группы мы имѣетъ дѣло со сравнительно здоровымъ мозгомъ. Состояніе перераздраженія и истощенія касается только низшихъ нервныхъ центровъ, завѣдующихъ безсознательной

регулировкой тѣлесныхъ функцій. Здѣсь достаточно устранить вредныя условія, избѣгать вредностей, измѣнить прежній образъ жизни, и нервное состояніе само исчезнетъ.

При заболѣваніяхъ второй группы, несомнѣнно, страданіе локализуется въ высшихъ центрахъ, въ центрахъ мышленія и чувствованій. Страданіе въ сущности заключается въ неправильномъ образованіи сужденій—въ самихъ представленіяхъ, которыя ложны не потому, что для ихъ возникновенія нѣтъ достаточнаго повода, но потому, что имъ нехватаетъ логическаго оправданія.

Эти разстройства могутъ развиваться, какъ въ случаѣ II а, на почвѣ сравнительно здоровой психики и болѣе или менѣе изолированно и рѣзко ограничено. Дѣло идетъ о несчастномъ стеченіи случайностей, отъ которыхъ, въ концѣ концовъ, никто изъ насъ не застрахованъ, какъ бы онъ ни былъ психически здоровъ, такъ какъ внушаемость, т.-е. легковѣріе, съ которымъ мы относимся къ нѣкоторымъ внѣшнимъ впечатлѣніямъ, является общимъ свойствомъ человѣческаго мозга. Но обычно можно бываетъ установить, что возникновеніе такихъ симптомовъ подразумѣваетъ извѣстную нервность, какъ пріобрѣтенное предрасположеніе, которое, правда, унаслѣдовано отъ родителей въ качествѣ возможности, но было фактически развито дурнымъ воспитаніемъ и неправильнымъ образомъ жизни.

Въ случаѣ II б, наоборотъ, дѣло идетъ о явленіяхъ, которыя указываютъ на то, что всѣ представленія больной болѣзненны въ сильной степени. Вся душевная личность во всей ея широтѣ и глубинѣ разстроена. Это бываетъ обычно только въ случаяхъ прирожденной психической слабости и при выраженныхъ явленіяхъ вырожденія.

Для приведенной классификаціи, конечно, имѣетъ значеніе то ограниченіе, что природа представляетъ большею частью смѣшанныя формы, которыя не такъ легко включить въ ту или другую рубрику.

Что касается основного направленія въ лѣченіи случаевъ II-й группы, въ которой преобладаютъ качественныя разстройства высшихъ мозговыхъ центровъ, то оно можетъ состоять только въ требованіи разумнаго душевнаго вліянія (психотерапія), такъ какъ никакое другое лѣченіе не касается самой сущности страданія. Всякое другое лѣченіе достигаетъ сущности только косвеннымъ путемъ и должно быть подчинено основной психотерапевтической мысли и только способствовать послѣдней.

Въ противоположность случаямъ первой группы, требующимъ лѣченія отдыхомъ и покоемъ, здѣсь было бы большой ошибкой считать основнымъ направленіемъ лѣченія обереганіе больного. Чувство болѣзни и слабости въ такомъ случаѣ, несомнѣнно, усиливалось бы. Принудительный покой въ такихъ случаяхъ нужно считать профессіональной ошибкой,— больные прямо-таки не переносятъ покоя. Я долженъ это особенно подчеркнуть, такъ какъ обычно всѣмъ нервнымъ больнымъ безъ различія рекомендуется покой, тогда какъ мы должны заботиться, чтобы ложное направленіе ихъ мышленія было отклонено и замѣнено другимъ рядомъ представленій вполнѣ опредѣленнаго свойства.

Разстройство теченія представленій у этихъ больныхъ нуждается въ исправленіи, и поэтому цѣлью и содержаніемъ лѣченія должны быть не покой и обереганіе, но отвлеченіе съ помощью дѣятельности и работы, просвѣщеніе и воспитаніе.

Поскольку въ каждомъ отдѣльномъ случаѣ преобладаютъ чисто-нервныя, т.-е. зависящія отъ представленій, разстройства, или же поскольку разстройства опредѣляются анатомической основой, можетъ - быть, прирожденными свойствами мозга, —отъ этого соотношенія зависитъ та степень требованій, которыя мы предъявляемъ къ больному, взвѣшивая необходимое взаимоотношеніе между работой и покоемъ.

Тѣмъ не менѣе, если даже при тяжелыхъ случаяхъ мы должны будемъ уступать, то все же нельзя сдѣлать бо̀льшей ошибки, какъ слишкомъ понизивъ наши требованія. Всякой нашей уступкой мы укрѣпляемъ въ больномъ его болѣзненное представленіе о его слабости и невозможности что-либо дѣлать.

Лучше требовать, казалось бы, невозможнаго, и тогда удивляешься, какъ много могутъ на самомъ дѣлѣ дѣлать такіе больные. Всякое боязливое избѣганіе дѣла только повышаетъ чувствительность и слабость.

Этимъ кажущимся противорѣчіемъ между пониженной работоспособностью и нашими большими требованіями и намѣчается путь исцѣленія.

Правда, при этомъ требуется нѣчто трудное и даже болѣзненное. Но это то же самое, что при лѣченіи какого-либо поврежденія, напримѣръ, перелома кости. Когда прошло первое время покоя и обереганія, то работоспособность поврежденнаго члена должна быть снова возстановлена массажемъ и движеніемъ. Это болѣзненно, но это необходимо, и это единственно вѣрный путь исцѣленія. Другой способъ приводитъ какъ здѣсь, такъ и тамъ къ хилости и потери работоспособности. Вотъ и выбирай: или боль и излѣченіе или обереганіе и убожество. Поэтому я повторяю

еще разъ: такіе больные просто не переносятъ покоя.

Работа, положительное дѣятельное созиданіе! Имъ нехватаетъ не отдыха, но мужества и вѣры въ свои силы. Конечно, надо всегда принимать во вниманіе размѣры ихъ работоспособности, и поэтому нельзя прописывать просто работу, а нужно сообразоваться съ наличными силами.

Кромѣ надлежащаго покоя, лѣченіе должно состоять въ томъ, чтобы избавить больного отъ ложныхъ болѣзнетворныхъ представленій, т.-е. отклонить на другой путь ложно направленный токъ нервной энергіи.

Въ случаяхъ II а мы вполнѣ можемъ обойтись лѣченіемъ отдѣльныхъ симптомовъ съ помощью отклоненія вниманія и замѣны больныхъ представленій здоровыми. Иногда достаточно сразу разорвать цѣпь болѣзненныхъ представленій, и больной выздоравливаетъ. Объ этомъ способѣ мы будемъ говорить ниже. (Дѣйствіе внушеніемъ).

Случаи же II б нуждаются въ длительномъ и кропотливомъ воспитаніи всей личности. Отвлеченіе не можетъ быть достигнуто сразу съ помощью нѣсколькихъ сильныхъ впечатлѣній. Его можно добиться только постояннымъ упорнымъ стараніемъ, non vi sed saepe cadendo, вода точитъ камень.

Самый главный симптомъ второй группы — такъ называемая слабость воли, т.-е. собственно „представленіе о неспособности сдѣлать то или другое“. Въ этомъ вся сущность ихъ нервности. Поэтому я выдѣлилъ лѣченіе такихъ случаевъ извращеннаго мышленія и неправильныхъ иннервацій въ особую главу подъ названіемъ „лѣченіе слабости воли“.

Врачебное руководство нервными людьми въ общей формѣ.

1. Лѣченіе отдыхомъ и покоемъ.

Лѣченіе состояній истощенія и количественныхъ перераздраженій нуждается въ собственной психотерапіи прежде всего въ томъ смыслѣ, что для больныхъ необходимо создать убѣжище, куда бы они могли бѣжать отъ тѣхъ условій жизни, которыя довели ихъ до заболѣванія.

Однако, дѣятельность врача не можетъ ограничиваться только такимъ созданіемъ надлежащихъ внѣшнихъ условій. Вся та духовная атмосфера, въ которую вступаетъ больной, жаждущій покоя, должна быть наполнена свободнымъ и хорошимъ настроеніемъ, которое незамѣтно овладѣваетъ и имъ самимъ и которое, свободное отъ всякаго принужденія, непроизвольно пробуждаетъ въ немъ ощущеніе: здѣсь найдешь ты покой, и благодаря этому покою окрѣпнутъ твои силы.

Этому основному мотиву должно все подчиняться.— Духовная пища такого больного должна быть простою и веселою, на первыхъ порахъ лучше никакой не надо. Смѣхъ—тоже лѣкарство; это положеніе должно опредѣлять какъ выборъ чтенія, такъ и обращеніе съ больными. Однако, дозы должны быть незначительныя,

такъ какъ всякое напряженіе должно совершенно отсутствовать. Не нужно даже газетъ. Пароль долженъ быть такой: миръ и тишина, никакихъ посѣщеній, никакого энергичнаго обмѣна письмами, корреспонденція: открытки.

Для легкихъ случаевъ достаточно радикальнаго измѣненія окружающей обстановки, перемѣны воздуха въ широкомъ смыслѣ этого слова; путешествіе, другіе люди,—индивидуализація возможна здѣсь въ широкихъ предѣлахъ. При этомъ слѣдуетъ считаться съ наклонностями и стремленіями больныхъ, такъ какъ простое измѣненіе впечатлѣній часто служитъ достаточнымъ отдыхомъ для односторонне переутомленнаго мозга. Кто идетъ, однако, навстрѣчу желаніямъ больныхъ, тотъ долженъ позаботиться о предотвращеніи тѣхъ или другихъ глупостей. Тѣлесныя упражненія требуютъ постепеннаго привыканія, а часто и совсѣмъ неумѣстны. Обычныя „путешествія для отдыха", сопряженныя съ утомительнымъ изученіемъ музеевъ и картинныхъ галлерей, или объѣздъ Италіи въ 14 дней, такіе отдыхи должны быть опредѣленно запрещены.

При тяжелыхъ состояніяхъ истощенія необходимо провести правильный курсъ лѣченія покоемъ. Мнѣ оказываетъ въ этомъ отношеніи прекрасныя услуги курсъ лежанія на воздухѣ, какъ онъ обычно практикуется для легочныхъ больныхъ. Съ повторными перерывами я оставляю такихъ больныхъ лежать на воздухѣ въ теченіе 6—8 часовъ, ничего не дѣлая. Конечно, за такимъ лежаніемъ надо строго слѣдить, чтобы оно не превратилось въ простое валянье отъ лѣни. Никакое другое средство не ведетъ такъ скоро къ цѣли; особенно хорошо возстановляются утраченные сонъ и аппетитъ, несмотря на то, что теоретически, казалось бы, нельзя ожидать такихъ

результатовъ. При возрастаніи силъ можно назначать, не прекращая лежанія, небольшія прогулки, игры и спортъ или освѣжающія гидротерапевтическія процедуры, массажъ и т. д.

Подобное лѣченіе часто соединяется съ откармливаніемъ. Признавая всю важность питанія для нервныхъ людей, я все же не могу особенно восхвалять обычный курсъ откармливанія (Mastkur). Истощеніе поражаетъ весь организмъ, слѣдовательно, также и органы пищеваренія,—отсюда ослабленіе питанія. Поэтому измѣнять недостаточное питаніе принудительнымъ, насильнымъ вталкиваніемъ неестественно и противорѣчитъ здравому смыслу. Этимъ можно добиться только отвращенія къ пищѣ и разстройства пищеваренія. Гдѣ Mastkur приводитъ къ хорошимъ результатамъ, послѣдніе зависятъ отъ лежанія. Мы должны быть ministri et interpretes naturae (слуги и истолкователи природы) и не должны желать повелѣвать природой, считая себя въ своей научности мудрѣе природы. Для этого всѣ мы, вмѣстѣ взятые, слишкомъ глупы. Врачебное искусство состоитъ въ томъ, чтобы пробудить естественный здоровый аппетитъ, а не въ томъ, чтобы проводить выдуманную за зеленымъ столомъ діэту перекармливанія.

Одни благопріятныя внѣшнія условія еще недостаточны для нервныхъ больныхъ. Необходимо обращать самое серьезное вниманіе на индивидуальность больного и его душевную жизнь, если мы дѣйствительно хотимъ помочь больному и способствовать его выздоровленію. Въ этомъ направленіи я дамъ нѣсколько указаній, въ значеніи которыхъ мнѣ не разъ приходилось убѣждаться.

2. Объ обращеніи съ нервными людьми.

Нервный человѣкъ—человѣкъ настроенія, и какъ таковой или непріятенъ или непонятенъ окружающимъ. Это ведетъ ко множеству непріятныхъ послѣдствій, которыя въ свою очередь увеличиваютъ нервность, а иногда ведутъ даже къ тому, что существованіе становится невозможнымъ, и мы, врачи, встрѣчаемъ тогда паціента всего издерганнаго, находящагося въ ссорѣ съ самимъ собою и со всѣмъ міромъ. Но даже и въ этомъ случаѣ сохраняетъ свою силу поговорка: „То ликуетъ, возносясь къ небесамъ,—то мраченъ, какъ смерть“ („Himmelhoch jauchzend, zum Tode betrübt“). Въ одно мгновеніе самые гнетущіе ипохондрики превращаются въ прекрасныхъ, любезныхъ собесѣдниковъ и совершенно не производятъ впечатлѣнія закоснѣлыхъ эгоистовъ, какими они слыли до сихъ поръ. Они милы и предупредительны—только не дома. Дома—тѣневая сторона ихъ существованія, солнце свѣтитъ только за порогомъ дома.

Эти перемѣны настроенія болѣзненны. Онѣ—выраженіе раздражительной слабости въ области естественной смѣны нервнаго напряженія, смѣны между возбужденіемъ и подавленіемъ, которая зависитъ отъ многихъ причинъ и поддается вліянію. Всѣ явленія природы подлежатъ періодическимъ колебаніямъ, а, слѣдовательно, также и нормальный человѣкъ. День и ночь, весна и осень, дождь и солнце—все это дѣйствуетъ на наше настроеніе, и чѣмъ слабѣе нервная система, тѣмъ сильнѣе. Конечно, печально, что мрачныя тучи бываютъ большею частью дома, а внѣ дома—солнце. Но разъ уже это такъ, то неразумнымъ поведеніемъ по отношенію къ нервному человѣку мы можемъ только ухудшить положеніе.

Иногда дѣло доходитъ до того, что открыто проявляется враждебное отношеніе. Но также скверно дѣйствуютъ и всякія безтактности безъ злого намѣренія. Онѣ тоже доставляютъ больнымъ не мало мученій.

Стоитъ только указать на постоянные вопросы о состояніи здоровья, которые сами по себѣ могутъ сдѣлать человѣка нервнымъ. Благодаря имъ, больнымъ все время напоминаютъ о ихъ болѣзни. Поэтому своимъ больнымъ въ санаторіи я запрещаю спрашивать другъ друга о здоровьѣ, считая такіе вопросы большою безцеремонностью. Нѣкоторые больные принимаютъ это, правда, за отсутствіе участья, но вѣдь нервнымъ людямъ угодить трудно. Тѣмъ не менѣе запрещеніе простирается и на этихъ людей, и даже особенно строго, такъ какъ эти люди утопаютъ въ своей болѣзни и въ своихъ жалобахъ; этими жалобами преисполнено все ихъ мышленіе. Необращеніе вниманія имъ полезнѣе участія, если они хотятъ возстановить свои нервныя силы и возвратить себѣ силу воли.

Всякое другое отношеніе противорѣчитъ первому правилу лѣченія нервныхъ состояній: отклоненію вниманія, сосредоточеннаго на своей болѣзни.

Также мучительно бываетъ, когда больному не вѣрятъ, что онъ боленъ. Хроническіе приливы крови къ головѣ даютъ многимъ нервнымъ людямъ блестящій видъ, особенно тогда, когда имъ плохо. Не понимающіе дѣла родственники восторгаются прекраснымъ состояніемъ больного и удивляются, что послѣдній съ ними не соглашается и только озлобляется. Понемногу нѣжность отношеній утрачивается, и такія слова, какъ „воображеніе“, „преувеличеніе“, „надо больше брать себя въ руки“, становятся постояннымъ

явленіемъ въ семейныхъ разговорахъ. Въ концѣ концовъ сдерживаемое раздраженіе прорывается, и происходитъ бурная сцена, напоминающая взрывъ пороховой бочки. Часто такой взрывъ происходитъ по самому ничтожному поводу, совершенно не соотвѣтствующему своему результату.

Въ такихъ случаяхъ нужно поговорить со всѣми членами семьи порознь о доброжелательномъ и сердечномъ отношеніи къ людямъ. Иногда такимъ разговоромъ можно добиться очень многаго. Прежде всего родственникамъ нужно указать на то, что дѣло идетъ о больномъ человѣкѣ, а не о капризномъ, самовольномъ ребенкѣ. Эта ошибка часто дѣлается и по отношенію къ дѣтямъ, когда признаки тѣлеснаго недомоганія и удрученнаго настроенія принимаются за невоспитанность, капризность, лѣность и т. д., и ребенокъ, который нуждается въ усиленныхъ заботахъ, только огорчается отъ несправедливыхъ порицаній.

Усиленныя заботы! Этотъ основной аккордъ долженъ руководить нашимъ отношеніемъ и ко взрослымъ нервнымъ людямъ. Прежде всего надо избѣгать упрямыхъ противорѣчій, когда, напр., больной подъ вліяніемъ раздраженія утверждаетъ нелѣпыя вещи. Необходимо научить родственниковъ стоять выше этого, такъ сказать, перекрывать старшимъ козыремъ въ такихъ случаяхъ. Когда мужъ въ раздраженіи говоритъ: „этотъ субъектъ меня обманываетъ“, и жена съ самымъ лучшимъ намѣреніемъ возражаетъ на это: „милый мужъ, ты ошибаешься!“, — то это неизмѣнно ведетъ къ горячимъ спорамъ и взаимному озлобленію. Если же жена скажетъ: „конечно, я уже давно ему не довѣряю“, то прежде всего больной лишается возможности дальнѣйшихъ словопреній, и его настроеніе само собою утихаетъ. Потомъ, при случаѣ, умная

жена говоритъ тихонько: „я подумала, что не представляетъ ли себѣ этотъ господинъ все дѣло такъ-то и такъ-то; право, ужасно было бы подозрѣвать его въ такихъ скверныхъ дѣлахъ“,—и она высказываетъ этимъ то самое, что самому больному пришло, между тѣмъ, въ голову. Этимъ она избавляетъ его, между прочимъ, и отъ чувства стыда за свою несдержанность, и въ такихъ случаяхъ съ больнымъ можно дѣлать все, что угодно.

Слѣдуетъ также избѣгать всякихъ упрековъ, хотя бы и заслуженныхъ, а также всякихъ неумѣстныхъ предостереженій, пока больной возбужденъ, такъ какъ они стоятъ выслушивающему ихъ гигантскихъ силъ, чтобы сдержаться отъ рѣзкаго отвѣта. Свои желанія можно облекать въ такія формы, которыя не обижаютъ нервнаго человѣка; надо высказывать ихъ въ положительной формѣ, тогда отпадаетъ то порицаніе, которое принадлежитъ неисполненію *).

Если эти совѣты не исполняются, то скоро услышатъ знаменитую фразу: „Меня не понимаютъ мои родные“. Это представленіе тоже нуждается въ самомъ энергичномъ исправленіи, теперь уже со стороны больного. Больной является сильнѣйшимъ эгоистомъ, требующимъ всего со стороны окружающихъ и ничего не требующимъ отъ самого себя. Его большею частью хорошо понимаютъ, иногда слишкомъ хорошо,—это-то самое непріятное во всемъ дѣлѣ. Онъ же со своей стороны нисколько не старается понять окружающихъ. Или, если онъ понимаетъ ихъ, то не выводитъ никакихъ практическихъ слѣдствій изъ своего пониманія, такъ какъ ему пріятнѣе вести свое существованіе въ качествѣ „непонятаго мученика“. Это—распущенность и недостаточное сознаніе своихъ

*) Сравни, напр., просьбу „относись ко мнѣ съ любовью“ со словами: „не будь же всегда такъ грубъ со мною“.

обязанностей, прежде всего недостаточное исполненіе своихъ обязанностей. Какъ посѣешь, такъ пожнешь,—это относится также и къ нервнымъ людямъ. За извѣстную часть своихъ страданій они сами отвѣчаютъ. Чувствованіе себя несчастнымъ и дурное расположеніе духа—скорѣе наше собственное дѣло, а не результатъ поступковъ другихъ людей, которые насъ „не понимаютъ".

Такими разговорами я вылѣчилъ больше нервныхъ людей, чѣмъ бромомъ и электричествомъ. Если хорошимъ нагляднымъ примѣромъ указать больному, какъ онъ дожненъ поступать, то не нужно будетъ прибѣгать къ сомнительнымъ аргументамъ, чему иногда приходится быть свидѣтелемъ. Одинъ отецъ въ моемъ присутствіи говорилъ своему сыну: „Я твой отецъ, и ты долженъ имѣть ко мнѣ больше довѣрія". На это можно отвѣтить: „Вы ничего ни отъ кого не можете требовать, кромѣ какъ только отъ самого себя. Вы отъ себя должны требовать, чтобы васъ уважалъ вашъ сынъ. Поступайте такъ, чтобы заслужить это уваженіе, и вы его получите".

Требовать мы можемъ — и даже много требовать, но только отъ самихъ себя для другихъ, а ни въ коемъ случаѣ не отъ другихъ для самихъ себя*).

Еще необходимо остановить нѣсколько наше вниманіе на „воображеніи" и „преувеличеніяхъ" нервныхъ больныхъ. Ошибка—говорить больному о необходимости себя сдерживать, о его воображеніи, о его преувеличеніяхъ и о томъ, что онъ представляется,—эта ошибка чрезвычайно распространена и потому требуетъ еще нѣсколько поясненій. Когда

*) См. Marcinowski. Нервность и міросозерцаніе. Психотерапевтическая Библіотека. Вып. VIII.

больной слышитъ подобныя утвержденія, то онъ обыкновенно говоритъ, что эти люди ничего не понимаютъ въ нервныхъ состояніяхъ.

Страданія, о которыхъ идетъ сейчасъ рѣчь, дѣйствительно обусловлены тѣми или другими представленіями, но изъ этого еще вовсе не слѣдуетъ, что они нереальны, а потому мы должны признавать ихъ наличность и обращать наше вниманіе на жалобы больныхъ. Нельзя относиться къ больному, когда онъ жалуется на вещи, которыя для него дѣйствительно существуютъ, которыя онъ чувствуетъ, какъ къ мальчишкѣ, намѣренно сочиняющему намъ что-либо. Для больного все равно, имѣетъ ли его страданіе тѣлесную основу или представляетъ собою только явленіе, сопровождающее разстройство его психики. Онъ чувствуетъ это такъ, хотя бы это была галлюцинація. Воображеніе же должно всегда обозначать что-то такое, что реально не существуетъ.

Можно больному объяснить, доказать, внушить, если мы умѣемъ это сдѣлать, что его жалобы неосновательны. Надо передѣлать его представленія, въ такомъ случаѣ мы поступимъ психотерапевтически. Тогда боль дѣйствительно исчезнетъ. Если же ищущему совѣта сказать, что онъ притворяется, симулируетъ и только воображаетъ себѣ, то не нужно удивляться, если больной будетъ разсказывать про васъ въ краснорѣчивыхъ выраженіяхъ какъ про „друга человѣчества".

Изо всѣхъ нервныхъ разстройствъ больше всего встрѣчаетъ насмѣшекъ безсонница. Многіе думаютъ, что жалоба на безсонницу дѣйствительно бываетъ вымышленною. Своимъ контролемъ ночью они еще болѣе убѣждаются въ справедливости своего мнѣнія: они застаютъ больного въ „глубокомъ" снѣ. Полное

незнаніе самыхъ простыхъ физіологическихъ явленій!

Сонъ многихъ нервныхъ людей дѣйствительно чуткій, болѣзненный. Онъ не глубокъ, онъ частиченъ, подобно какъ у загипнотизированныхъ, которые не въ состояніи двигаться, которые, однако, мыслятъ полусознательно. Больной можетъ каждыя четверть часа слышать бой часовъ, хотя онъ лежитъ съ закрытыми глазами и безъ движенія. Но такой сонъ совершенно не освѣжаетъ, но, наоборотъ, разбиваетъ. Больной не могъ двинуться и тогда, когда приходили его провѣрять. Хотя во снѣ воспринимаются всѣ впечатлѣнія, ни одно впечатлѣніе не ускользаетъ, тѣмъ не менѣе эти впечатлѣнія, даже въ случаѣ достиженія ими сознанія, снова погружаются за порогъ сознанія, подобно нашимъ сновидѣніямъ. Съ тѣхъ поръ, какъ мы обладаемъ для этого явленія научнымъ терминомъ полной или частичной утраты воспоминаній, будетъ просто невѣжествомъ, если мы не станемъ довѣрять больному въ его жалобахъ на безсонницу.

При этомъ всегда забывается одно. Повышенная раздражительность больного ведетъ къ тому, что онъ на все смотритъ сквозь увеличительное стекло, что дѣлаетъ вполнѣ понятнымъ его выраженія объ „ужасныхъ, страшныхъ“ страданіяхъ. И онъ правъ. Его нервныя страданія, которыя какъ-будто ни на чемъ не основаны, гораздо мучительнѣе тяжелыхъ тѣлесныхъ заболѣваній, которыя стойко переносятся нервными больными и предпочитаются мученіямъ ихъ нервныхъ дней, которые, кромѣ собственныхъ страданій, приносятъ ему еще нетерпѣливое и жестокое обращеніе со стороны окружающихъ, тѣхъ самыхъ людей, которые съ величайшею заботливостью ухаживали бы за переломомъ ноги. Сколько противорѣчій въ такомъ непониманіи!

Врачебно-воспитательная терапія въ собственномъ смыслѣ слова.

3. Что такое болѣзни психическаго происхожденія (Психогенныя болѣзни).

Strümpell, одинъ изъ нашихъ выдающихся клиницистовъ и учителей, говоритъ: „Число болѣзней, возникающихъ вслѣдствіе первичныхъ психическихъ процессовъ, но выражающихся въ тѣлесныхъ симптомахъ, по крайней мѣрѣ такъ же велико, какъ число дѣйствительно тѣлесныхъ заболѣваній“. Что это значитъ?

Мы установили зависимость всѣхъ нормальныхъ жизненныхъ процессовъ отъ нервныхъ импульсовъ и подтвердили это положеніе также и относительно процессовъ болѣзненныхъ. Гдѣ имѣютъ мѣсто болѣзненные процессы, тамъ дѣло идетъ объ уклоняющейся отъ нормы иннерваціи.

Эта зависимость отъ иннерваціи не знаетъ никакихъ исключеній. Въ какомъ бы мѣстѣ тѣла ни происходило что-либо, чувствующіе нервы сообщаютъ объ этомъ мозгу, и отъ послѣдняго зависитъ соотвѣтствующая реакція. Если произошедшее выходитъ изъ предѣловъ нормы, то соотвѣтственно измѣняется и иннервація: мозгъ регулируетъ дѣятельность клѣтокъ въ соотвѣтствующемъ отдѣлѣ тѣла и приспосо-

бляетъ ее къ измѣнившимся условіямъ до тѣхъ поръ, пока мѣстное разстройство не выравняется.

Во всемъ этомъ уже въ нормѣ принимаютъ участіе психогенные моменты, это значитъ, что направленіе и способъ регуляціи иннерваціонныхъ токовъ, исходящихъ отъ центральной нервной системы, зависятъ не только отъ внѣшнихъ раздраженій, но также отъ сопутствующихъ душевныхъ явленій какъ въ сферѣ мышленія, такъ и въ сферѣ чувствованій. Такъ, душевное настроеніе оказываетъ громадное вліяніе на болѣзненные процессы. Надежда и счастье скорѣе ведутъ къ выздоровленію, чѣмъ заботы и равнодушіе; раны побѣдителя заживаютъ легче, чѣмъ раны побѣжденнаго и т. д.

Содержаніе представленій имѣетъ вліяніе на иннервацію заболѣвшаго участка тѣла.

Это вліяніе бываетъ иногда такъ значительно, иногда можетъ дѣйствовать съ такою силою, что внѣшнее раздраженіе лишается всякаго опредѣляющаго реакцію значенія. Внѣшнее раздраженіе совершенно поглощается высшими мозговыми центрами и измѣняется до неузнаваемости. Кромѣ того, бываютъ такія состоянія, которыя обязаны своимъ происхожденіемъ исключительно собственнымъ представленіямъ больного безъ всякаго существеннаго внѣшняго повода. Это будутъ чисто психогенныя состоянія. Если содержаніе представленій ложно, то ихъ результатомъ будетъ заболѣваніе. Мѣстомъ заболѣванія въ такомъ случаѣ является не якобы больной органъ, но психика съ ея ложнымъ пониманіемъ, съ ея лишенными основанія опасеніями, коротко сказать, съ ея ложными представленіями.

Психогенныя заболѣванія возникаютъ совершенно такъ же, какъ и всѣ другія заболѣванія вслѣд-

ствіе измѣненія обычныхъ иннервацій, но поводомъ къ такому измѣненію иннервацій служитъ при психогенныхъ заболѣваніяхъ измѣненіе самихъ представленій, а не тѣлесное разстройство.

Конечно, тѣлесныя поврежденія могутъ служить поводомъ къ измѣненіямъ представленій, но для формы болѣзни опредѣляющимъ моментомъ являются испугъ, страхъ и тому подобное, какъ послѣдствіе происшествія, длительно дѣйствующее на организмъ; душевное потрясеніе, психическая травма— вотъ въ чемъ главное дѣло.

Пониманіе психогенныхъ явленій такъ трудно, и толкованіе ихъ не бросается сразу въ глаза потому, что психика какъ бы переводитъ на другой языкъ внѣшнюю причину заболѣванія. Такимъ образомъ, разсматривая болѣзненныя явленія, нельзя сразу догадаться о ихъ причинѣ. Именно нужно умѣть читать іероглифы психогеніи.

Такъ какъ все на свѣтѣ вліяетъ на наши представленія, то все можетъ при извѣстныхъ условіяхъ оказать болѣзнетворное вліяніе. Достаточно необдуманнаго и неловкаго слова—и болѣзненное состояніе реализуется съ пластической ясностью. Такимъ образомъ, наше обычное поведеніе, наше постоянное указаніе „обратите на себя вниманіе", наши прогностики и предостереженія могутъ повести къ самымъ разнообразнымъ разстройствамъ, а при извѣстныхъ условіяхъ къ бредовому состоянію отношенія всего къ себѣ (Beachtungswahn).

Всякое зерно, посѣянное такимъ образомъ, выраститъ въ плевелы, питающіеся постояннымъ безсознательнымъ страхомъ. Кто не переживалъ того, что иногда совершенно достаточно просто озабоченнаго выраженія лица для того, чтобы превратить состояніе полнаго благоденствія въ его противо-

положность. Если такимъ могуществомъ обладаетъ непреднамѣренное слово, то насколько же больше значенія имѣетъ слово, напередъ разсчитанное. Мы видимъ, какъ подъ вліяніемъ внушенія измѣняются иннерваціи, и происходятъ самыя удивительныя измѣненія тѣлесныхъ состояній (отправленіе кишечника, мѣсячныя, кровяныя стигмы и т. д.). Заболѣванія возникаютъ совершенно такимъ же образомъ, какъ совершаются чудесныя исцѣленія. Сущность и тѣхъ и другихъ заключается въ ихъ зависимости отъ представленій, что прекрасно выражено въ словахъ: „Вѣра твоя спасла тебя“.

Эти вещи необходимо знать нервному больному и вполнѣ понимать ихъ, если онъ хочетъ избавиться отъ своихъ невзгодъ. Поэтому я поясню сказанное сравненіемъ.

Сравнимъ мозгъ съ правительственнымъ учрежденіемъ. Внизу, въ первомъ этажѣ, находятся бюро, въ которыхъ происходитъ главная работа, при чемъ директора, сидящіе во второмъ этажѣ, очень мало ее замѣчаютъ (подсознательная автоматическая регулировка, инстинктъ). Въ этихъ бюро, какъ регулирующихъ центральныхъ пунктахъ, ежедневно получаются тысячи извѣщеній изо всѣхъ провинцій организаціи (внѣшнія раздраженія), которыя требуютъ немедленнаго разрѣшенія. Менѣе важныя вещи рѣшаются тотчасъ же въ первомъ этажѣ. Особенно для случаевъ, которые часто повторяются, это происходитъ совершенно автоматически. Старшіе чиновники, пользующіеся довѣріемъ директоровъ, разрѣшаютъ и болѣе важныя дѣла, которыя раньше не рѣшались безъ доклада дирекціи (сознательныя функціи постепенно становятся инстинктивными). Все идетъ хорошо, такъ какъ извѣстны общія инструкціи, или такія об-

щія инструкціи постоянно сообщаются согласно положенію дѣлъ (настроеніе). Для всѣхъ же важныхъ рѣшеній необходимо участіе директоровъ, что обычно требуется только для самой незначительной части всей работы (узость сознанія, широта безсознательнаго). Дирекція опредѣляетъ то направленіе, въ которомъ должно быть рѣшено дѣло (переработка въ высшихъ центрахъ играетъ рѣшающую роль). Необходимая для осуществленія инструкцій механическая работа исполняется опять-таки въ первомъ этажѣ. Только исключительно важныя дѣла докладываются непосредственно дирекціи. О нѣкоторыхъ дѣлахъ дирекція узнаетъ какъ-бы случайно и можетъ быть сильно озабочена ими. Эти дѣла, поступающія прямо въ дирекцію, разсматриваются однимъ изъ директоровъ— отдѣленія логики или отдѣленія чувства—или нѣсколькими директорами одновременно и затѣмъ въ качествѣ распоряженія передаются для исполненія въ первый этажъ. Само собою разумѣется, что одинъ изъ директоровъ можетъ самъ по себѣ притти къ какому-нибудь рѣшенію и передать его къ исполненію. Если этотъ директоръ — господинъ довольно легкомысленный, какъ это иногда бываетъ, то его распоряженіе можетъ имѣть удивительныя послѣдствія, и люди въ провинціи будутъ сильно разстроены въ своей работѣ, несмотря на отсутствіе къ тому мѣстнаго повода (чисто психогенныя разстройства).

Иногда случается, что дѣла дѣйствительно очень много, и тогда директора переутомляются и раздражаются, и управленіе перваго этажа не успѣваетъ обо всемъ озаботиться. Въ такомъ случаѣ нѣтъ ничего удивительнаго въ томъ, что распоряженія не исполняются съ обычной точностью и силою, и мѣстные органы остаются безъ дѣла. Если мы обратимъ, наконецъ, наше вниманіе на составъ дирекціи, то можетъ быть,

что отдѣленіе разума и логики представлено болѣе слабыми силами, чѣмъ отдѣленіе чувства, и тогда всѣ дѣла управленія рѣшаются не такъ, какъ это соотвѣтствовало бы дѣйствительнымъ отношеніямъ.

Непорядокъ въ главной дирекціи (мозгъ) большею частью состоитъ въ томъ, что начальникъ отдѣла чувствъ неправильно разсматриваетъ нѣкоторыя извѣщенія какъ особенно важныя (повышенная рефлекторная возбудимость) и слишкомъ поспѣшно отдаетъ распоряженія, не входя въ сношеніе по этому поводу со своимъ сотоварищемъ изъ отдѣленія логики и не имѣя, слѣдовательно, согласія со стороны послѣдняго на отданныя распоряженія. Съ кѣмъ-нибудь по сосѣдству что-нибудь случилось, напр., ударъ, острое психическое заболѣваніе и т. под. „Господи, что будетъ, если и у насъ что-нибудь такое случится, что мы будемъ дѣлать!“ восклицаетъ начальникъ отдѣленія чувствованій. Быстро принимаются всевозможныя мѣры, хотя ничего еще не случилось. Телефоны звонятъ, вся канцелярія перваго этажа въ сильномъ возбужденіи.

Люди въ провинціяхъ (органы) сначала удивлены, а потомъ также начинаютъ бояться; всѣ мѣры должны же чѣмъ-нибудь оправдываться, и дирекція вѣдь должна знать, въ чемъ дѣло. Наконецъ, появляется на сцену сотоварищъ изъ отдѣленія логики и сердится, что его въ свое время не спросили, говоритъ, что все дѣло ничего не стоитъ и т. д. Однако, безпокойство уже создалось, и хотя отданы уже новыя распоряженія въ противовѣсъ первымъ, безпокойство все же остается, и его не такъ легко прекратить. Однимъ словомъ, директоръ изъ отдѣленія логики не можетъ добиться желательнаго результата, несмотря на свое ясное пониманіе, до тѣхъ поръ, пока что-нибудь новое не направитъ дѣятельности ди-

ректора чувствованій въ другомъ направленіи (отклоненіе вниманія впечатлѣніями сильнаго чувственнаго тона).

Особенно если извѣщенія поступаютъ изъ такой провинціи, гдѣ раньше частенько бывали непорядки (прежнія органическія заболѣванія), тогда создается такая раздражимость, что директоръ чувствованій уже не видитъ, что извѣщеніе изъ этой провинціи X совершенно ничего незначащее. „Опять изъ этой провинціи X, чортъ возьми,—тамъ все еще безпорядокъ", и онъ посылаетъ безобиднымъ людямъ въ X. своихъ жандармовъ для экзекуціи. Жители, дѣйствительно, возбуждаются, безпорядокъ растетъ, донесенія и распоряженія расходятся на пути, и налицо картина психогеннаго разстройства, изображающая органическую болѣзнь.

Для образованія ложныхъ сужденій большое значеніе имѣетъ чтеніе медицинскихъ книгъ и исторій болѣзни. Иногда воображеніе при раздражительной слабости слишкомъ горячо разыгрывается по поводу происходящаго вокругъ. Больной все воспринимаетъ слишкомъ энергично и, страдая по поводу совершающагося вокругъ, зря культивируетъ всевозможныя страданія. Это *со*чувствіе и *со*страданіе, которое можетъ доходить до воспроизведенія тяжелыхъ формъ болѣзней, представляетъ собою утрировку нормальной закономѣрности. Эта эхопраксія, т.-е. склонность какъ эхо отвѣчать на всѣ явленія, заслуживающія сочувствія и сострадaнія, свойственна каждому изъ насъ и представляетъ собою сущность психическаго зараженія.

Такимъ образомъ, весьма вреднымъ явленіемъ можетъ быть не только чтеніе негодной литературы, которую бранятъ въ достаточной степени, но также всякая, казалось бы, безобидная болтовня боль-

ныхъ другъ съ другомъ. Кто въ пріемной своего врача и во время пребыванія въ санаторіи занимается такими вещами, тотъ безсознательно для самого себя образуетъ болѣзненные или по крайней мѣрѣ препятствующіе лѣченію ряды представленій. Поэтому обязанность врача препятствовать всѣми доступными ему средствами *разговорамъ больныхъ о болѣзняхъ* и называть это собственнымъ именемъ, какъ *невѣроятную безцеремонность и несправедливость по отношенію къ другимъ больнымъ.* Понимающіе это больные помогутъ врачу въ проведеніи этого правила, помогутъ ему въ избавленіи своихъ больныхъ отъ „сплетенъ старыхъ бабъ", что неприлично и вредно какъ болтающему, такъ и слушающему. Простое напоминаніе о болѣзняхъ способно вызывать въ слабыхъ духомъ мучительныя и длительныя состоянія боязни, тѣмъ болѣе любовное углубленіе въ предметъ, начинающееся обычно словами: „подумайте только, какъ ужасно...".

Поэтому веселыми и здоровыми мыслями долженъ занимать себя больной, а не жалобами и стенаніями. Послѣдніе могутъ быть высказываемы только врачу. У врача больной можетъ и долженъ говорить о своихъ страданіяхъ. Какъ онъ спалъ, какъ онъ вообще себя чувствуетъ, это никому неинтересно, кромѣ врача. У врача же всѣ жалобы получаютъ необходимое исправленіе.

Облегчающее же высказываніе своему сотоварищу по страданію представляетъ собою не что другое, какъ закрѣпленіе болѣзненныхъ явленій. Это можетъ быть пріятно, но это вредно.

Представленія въ мозгу постоянно смѣняются одни другими. Но подобно тому, какъ мы можемъ смо-

трѣть только на одинъ предметъ вполнѣ ясно и можемъ внимательно дѣлать только одно дѣло, то и представленія наши только частью могутъ быть вполнѣ ясно сознательными. Все, что совершается направо и налѣво отъ пункта яснаго сознанія, совершается подсознательно или безсознательно, неясно чувствуется или находится совершенно внѣ сознательной душевной дѣятельности даннаго момента—однако, какъ бы то ни было, но все же совершается.

Есть одинъ мостъ, ведущій къ пониманію подсознательной душевной жизни,—это сонъ и сновидѣнія. Мы грезимъ собственно всегда, какъ во снѣ, такъ и наяву. Кто умѣетъ наблюдать за собою, тотъ иногда можетъ застать себя во время грезъ наяву. Отвлеченіе мыслей во время слушанія или во время чтенія, напр., представляетъ собою образецъ такого сна наяву. Мы въ это время дѣйствительно слушаемъ, дѣйствительно читаемъ, и тѣмъ не менѣе наши мысли витаютъ гдѣ-то далеко. Иногда мы помнимъ, что̀ мы читали или о чемъ мечтали, иногда же нѣтъ. Воспоминаніе есть „сознаваніе“ или „снова сознаваніе“; отсутствіе воспоминанія никогда не представляетъ собою дѣйствительнаго отсутствія процесса.

Обычно о сновидѣніяхъ говорятъ тогда, когда послѣднія сознаются. Однако, колеблющееся состояніе воспоминаній — плохая основа для нашихъ сужденій. Можно словомъ сновидѣніе обозначать всю подсознательную душевную жизнь въ цѣломъ. Относительно же своихъ сновидѣній всякій знаетъ, что они равнозначны душевнымъ переживаніямъ. Страстныя волненія и ощущенія во снѣ мы дѣйствительно переживаемъ и часто просыпаемся отъ нихъ, вскрикивая отъ страха и всѣ въ поту. Остатокъ возбужденія продолжаетъ существовать и послѣ просыпанія, опредѣляя

собою настроеніе. Этотъ фактъ объясняетъ происхожденіе множества нервныхъ явленій. Нужно только помнить о ихъ психогенномъ происхожденіи, т. е. о ихъ происхожденіи изъ глубинъ душевной жизни и въ тѣхъ случаяхъ, когда наше *сознаніе* не участвовало въ ихъ возникновеніи. Наши поступки и наше хотѣніе очень часто опредѣляются остатками настроенія отъ такихъ безсознательныхъ душевныхъ переживаній.

Кто это хорошо понимаетъ, тотъ не будетъ удивляться „необъяснимой боязни“ или „непонятному настроенію“ и навязчиво возникающимъ все тѣмъ же мыслямъ и представленіямъ. А, благодаря такому пониманію, послѣднія значительно теряютъ свою устрашающую силу.

Какою же силою обладаютъ эти процессы, доказывается слѣдующимъ примѣромъ:



Врачъ X загипнотизированъ съ цѣлью эксперимента. Онъ прекрасно ѣздитъ на велосипедѣ и всю свою деревенскую практику ведетъ на велосипедѣ. Ему внушается, между прочимъ, такая картина, которую онъ дѣйствительно видитъ, и въ которой дѣло идетъ о велосипедистѣ. Велосипедистъ сталкивается съ телѣгой, падаетъ отъ этого столкновенія и рветъ себѣ брюки.

Послѣ пробужденія отъ гипноза X ничего объ этомъ не помнитъ.

На другой день ѣдетъ онъ на велосипедѣ спокойно по большой дорогѣ. Навстрѣчу ѣдетъ телѣга; его охватываетъ необъяснимый страхъ, онъ начинаетъ колебаться и падаетъ подъ ноги лошадей. Все это произошло безо всякаго пониманія связи между этимъ происшествіемъ и предыдущимъ гипнозомъ.

Обратный путь устраненія навязчивыхъ мыслей путемъ гипноза часто легко ведетъ къ цѣли при такихъ навязчивыхъ состояніяхъ, какъ, напр., боязнь

разныхъ вещей, темноты, грозы, бациллъ, грязи, желѣзныхъ дорогъ, площадей и т. д., и т. д.

Однако, важнѣе гипнотическихъ внушенiй воспитательныя старанiя измѣнить неправильныя представленiя и перевести ложно направленную нервную энергiю на другой путь.

Гипнозъ дѣйствуетъ часто какъ лѣкарство въ плохомъ смыслѣ. Лихорадящему больному даютъ антифибринъ, и повышенiе температуры устраняется. Болѣзнь же остается! Точно такъ же гипнозъ замѣняетъ зависимость больного отъ устрашающихъ его представленiй зависимостью отъ несущихъ здоровье мыслей. Но сама-то зависимость остается; поэтому излѣченiе психологическимъ воспитанiемъ имѣетъ за собою большiя преимущества, а иногда представляетъ собою единственно правильный путь.

Выводы.

Подъ психогенiею мы понимаемъ: Возникновенiе тѣлесныхъ (болѣзненныхъ) симптомовъ вслѣдствiе сознательныхъ или безсознательныхъ (ложныхъ) представленiй.

Ложныя и глупыя представленiя возникаютъ, конечно, и у здоровыхъ людей. Но какъ же послѣднiе поступаютъ въ такомъ случаѣ? Они понимаютъ ихъ несообразность и не обращаютъ на нихъ никакого вниманiя. Они непосредственно оцѣниваютъ годность или негодность возникающей мысли и производятъ такую оцѣнку непроизвольно.

Душевно-больной не отбрасываетъ такихъ представленiй. Онъ старается объяснить ихъ, такъ какъ онъ не узнаетъ ихъ непригодности и строитъ на ихъ основанiи цѣлую систему бредовыхъ идей.

По-другому ведетъ себя раздражительный ослабленный мозгъ неврастеника. Онъ какъ духовно-здо-

ровый человѣкъ понимаетъ негодность такихъ представленій, но вмѣсто того, чтобы не обращать на нихъ никакого вниманія, онъ желаетъ ихъ оттѣснить и подавить, и въ этомъ-то вся ошибка, благодаря которой такія мысли могутъ стать навязчивыми.

Желаніе вытѣснить такія представленія — основное ядро всего ученія о нервности.

Это неосновательное стараніе дѣлаетъ такое явленіе, согласно закону дѣйствія и противодѣйствія, причиной нервности, такъ какъ заставляетъ все время думать объ этомъ, и тѣмъ укрѣпляетъ то состояніе иннерваціи, котораго хотятъ избѣжать. Какъ будто ложныя представленія по природѣ своей подобны пружинѣ. Оставляютъ ее въ покоѣ, она никому ничего не дѣлаетъ, если же ее вытягивать, то возникаетъ сила тѣмъ большая, чѣмъ сильнѣе натягивать, и эта сила можетъ быть кому-нибудь очень непріятно чувствительной. Никакое представленіе нельзя вытѣснить, можно только лишить его вниманія.

4. Лѣченіе неправильныхъ представленій.

а) Объ отклоненіи вниманія.

Какъ первое правило этой главы, мы должны выставить такое положеніе:

Все то, что произошло вслѣдствіе (ложныхъ) представленій, можетъ быть устранено (вылѣчено) только съ помощью другихъ представленій. Чѣмъ сильнѣе эти послѣднія, тѣмъ значительнѣе ихъ дѣйствіе, или, какъ прекрасно говоритъ Dubois *): мысли должны стать

*) Психоневрозы и ихъ психическое лѣченіе. Пер. подъ ред. проф. В. П. Осипова. С.-Пб. 1912. — Психотерапія. Психотерапевт. Библіотека. Вып. II. — Воображеніе какъ причина болѣзней. Психотер. Библ. Вып. V.

убѣжденіями, если онѣ должны оказывать свое дѣйствіе.

Въ легкихъ случаяхъ мы можемъ обойтись тѣмъ, что обычно называется разсѣяніемъ, для чего больной удаляется изъ обычной обстановки. Больной не долженъ вспоминать о своихъ болѣзненныхъ состояніяхъ и обо всемъ томъ, что въ его мысляхъ прочно сочеталось съ его болѣзненными явленіями. Видъ его комнаты, извѣстные лица и предметы слишкомъ уже тѣсно сплелись съ воспоминаніями о различныхъ непріятностяхъ. Поэтому необходимо перевести такихъ больныхъ въ другую среду. (Вліяніе среды).

Другіе люди, новыя разнообразныя впечатлѣнія и картины постоянно мѣняющейся прелести, особенно такія, которыя пробуждаютъ чувство и вызываютъ интересъ, побѣждаютъ, наконецъ, то напряженіе, съ которымъ вниманіе больного сосредоточивалось на болѣзни и отклоняютъ его въ другую сторону. Если удается измѣнить неправильное направленіе вниманія и замѣнить его правильнымъ, излѣченіе наступаетъ съ тою же необходимостью законовъ природы, съ которою раньше произошло заболѣваніе.

Но я уже не разъ говорилъ, что такое отклоненіе вниманія должно произойти непроизвольно. Наше хотѣніе безсильно измѣнить разъ начавшееся теченіе представленій. Что бы мы ни дѣлали, результатъ наступаетъ лишь тогда, когда что-нибудь внѣшнее привлечетъ вниманіе и захватитъ его, и благодаря этому измѣнится теченіе представленій. Вытѣснить же нежелательныя мысли самому не удается.

Мы нуждаемся въ сторонней помощи, личной или безличной, намѣренной или случайной.

Впрочемъ, маленькія причины—большія слѣдствія;

это относится какъ къ процессу заболѣванія, такъ и къ процессу выздоравливанія. Какъ нѣкоторыя нервныя болѣзни, и притомъ тяжелыя, ведутъ свое происхожденіе изъ глубины безсознательнаго, совершенно такъ же очень часто отклоненіе вниманія происходитъ совершенно безсознательно. Такое безсознательное отклоненіе вниманія бываетъ какъ разъ наиболѣе дѣйствительнымъ. Вниманіе — вещь крайне капризная,—лишь только оно замѣчаетъ намѣреніе, оно тотчасъ же разстраивается. Поэтому-то нельзя самому добиться отклоненія вниманія. Хороша и та психотерапія, которой лѣчащійся совершенно не замѣчаетъ, именно не замѣчаетъ, что его лѣчатъ.

Кромѣ того, слѣдуетъ помнить, что „лѣчить страсти нельзя разумомъ, но можно только другими страстями" (Börne, афоризмы). Разстройство, вызванное тѣмъ или другимъ чувствованіемъ, никому еще и никогда не удавалось вылѣчить однимъ только логическимъ переубѣжденіемъ, если къ послѣднему не присоединялся сильный чувственный тонъ.

Какъ безсильна логика, видно на любомъ изъ нашихъ предразсудковъ. Напр., насъ 13 за столомъ. Господинъ X прекрасно знаетъ, что его страхъ совершенно безсмысленный, и тѣмъ не менѣе онъ страдаетъ боязнью совершенно такъ же, если бы онъ вѣрилъ въ значеніе числа 13.

Въ техническомъ отношеніи слѣдуетъ замѣтить, что отклоненіе вниманія можетъ быть достигнуто двумя различными путями. Во-первыхъ, неожиданнымъ нападеніемъ съ фланга, съ такой стороны, съ которой противникъ никакъ не ожидалъ нападенія. Это — область настоящихъ внушеній, о которыхъ сейчасъ будетъ рѣчь. Во-вторыхъ, отклоненіе можетъ быть достигнуто кропотливой работою, согласно правилу non vi sed saepe cadendo. Это—лѣченіе постоянно

повторяющимися упражненіями, пока ложныя представленія не замѣнятся здоровыми. Это будетъ воспитательная терапія, при которой необходимо повышенное самонаблюденіе больного замѣнить такимъ лейтмотивомъ: „стой выше всего этого“.

Благодаря этому, больной легче всего справится съ тѣмъ остаткомъ страданій, отъ котораго онъ сразу избавиться не можетъ, и съ которымъ онъ долженъ до поры до времени примириться съ достоинствомъ и съ терпѣніемъ.

Эта точка зрѣнія невнимательнаго и пренебрежительнаго отношенія необходима особенно при наличности мѣстныхъ тѣлесныхъ болей нервнаго происхожденія. Психогенное происхожденіе этихъ болей должно быть яснымъ для больного, и тогда предстоитъ задача разрушить ихъ неправильную переоцѣнку. Отсюда уже вытекаетъ цѣлесообразное пренебреганіе ими. Всякое мѣстное лѣченіе придаетъ только симптомамъ то значеніе, котораго они не имѣютъ. Мы должны освободить больного отъ его страданій, слѣдовательно, освободить его отъ этой неправильно повышенной оцѣнки, поставить его выше этихъ явленій такъ, чтобы онъ въ извѣстномъ отношеніи былъ равнодушенъ къ нимъ, могъ бы ихъ презирать и не истощалъ бы своихъ силъ въ борьбѣ съ ними, такъ какъ послѣдняя только концентрируетъ его вниманіе. Очагъ болѣзни нужно искать въ истощенномъ и перераздраженномъ мозгу, а не въ сердцѣ или желудкѣ или въ какомъ-либо другомъ мѣстѣ, гдѣ проявляется заболѣваніе.

Поэтому первое правило при лѣченіи всѣхъ жалобъ нервнаго происхожденія—лѣчить всего человѣка въ цѣломъ. Мѣстное заболѣваніе зависитъ отъ случайныхъ условій и несущественно. Мѣстныя разстройства проходятъ сами собою, если укрѣ-

пить весь организмъ, тогда какъ основательное мѣстное лѣченіе—прямая противоположность отвлеченію вниманія—даетъ только пищу ложнымъ представленіямъ.

Сколько неудачъ приходится переносить врачу, когда онъ прилагаетъ всѣ старанія путемъ самаго осторожнаго исключенія всякихъ вредностей вылѣчить неврозъ желудка. Если вычеркнуть изъ меню все то, что, согласно опыту, считается вреднымъ, то больной буквально долженъ погибнуть голодной смертью, и смерть эта будетъ исключительно результатомъ страха, результатомъ слишкомъ боязливо составленной діэты.

Случайное совпаденіе такихъ желудочныхъ разстройствъ съ различными душевными волненіями обусловливаетъ „эмоціональную диспепсію" — разстройство пищеваренія вслѣдствіе душевныхъ волненій,—и мы видимъ больного сидящимъ въ затрудненіи передъ самымъ легонькимъ супомъ, того самаго человѣка, который въ хорошей компаніи безнаказанно можетъ уничтожить цѣлую гору майонеза изъ омаровъ. Здѣсь можетъ оказать помощь только психотерапевтъ, а не спеціалистъ по желудочнымъ болѣзнямъ.

Отклоненіе путемъ необращенія вниманія можетъ быть строго проведено не со всякимъ больнымъ, и иногда бываетъ умѣстно кажущееся сосредоточеніе на мѣстныхъ явленіяхъ страданія. При искусномъ руководствѣ можно пользоваться мѣстнымъ лѣченіемъ какъ косвеннымъ путемъ, чтобы добиться исчезновенія мѣстныхъ разстройствъ и вселить больному увѣренность въ себѣ.

Этотъ путь даже наиболѣе частый. Не слѣдуетъ только забывать при этомъ о главной цѣли — объ измѣненіи представленій. Большею же частью

объ этой основной цѣли не помнятъ, а потому я еще разъ повторяю: отклоненіе есть главная цѣль, косвенный путь скрытаго внушенія — только средство для достиженія поставленной цѣли.

Здѣсь я еще разъ предупреждаю о самой тяжелой ошибкѣ непризнаванія симптомовъ и жалобъ нервно-больныхъ. Послѣднія мучительнѣе тѣлесныхъ страданій и никогда не представляютъ собою простого воображенія, хотя и обусловлены чисто психически.

Относительно многихъ жалобъ правильно придерживаться той точки зрѣнія, что все это—такія вещи, которыя встрѣчаются и у всѣхъ здоровыхъ людей. Патологическое явленіе не то, что онѣ вообще существуютъ, но патологическимъ является то, что онѣ обращаютъ на себя вниманіе и возбуждаютъ, и что ихъ хотятъ вытѣснить,—этого всего онѣ совершенно недостойны. Отвлеченіе отъ нихъ вниманія происходитъ вслѣдствіе правильной внутренней точки зрѣнія, вслѣдствіе презрительнаго къ нимъ отношенія.

в) О сущности внушенія.

Лѣченіе внушеніемъ касается только врача, и совершенно ненужно и нежелательно, чтобы больные самостоятельно разрабатывали эту тему. То, что я говорю въ этой главѣ, нисколько не должно служить какимъ-либо введеніемъ въ терапію внушеніемъ. Я хочу только объяснить больнымъ основныя понятія ученія о внушеніи отчасти для того,чтобы устранить предразсудки, отчасти — чтобы разрушить тѣ совершенно нелѣпыя воззрѣнія, которыя выражаются въ томъ, что явленія внушенія разсматриваются какъ нѣчто сверхестественное и близкое къ спиритизму.

Подъ внушеніемъ въ широкомъ смыслѣ этого сло-

ва можно понимать всякое вліяніе на образованіе представленій. Съ помощью же этихъ представленій мы можемъ вліять на функціи и состоянія тѣла и его органовъ. Связь между представленіями и тѣлесными измѣненіями совершенно понятна. Я напомню только о зависимости всякаго самаго малѣйшаго жизненнаго акта отъ соотвѣтствующаго нервнаго импульса, и я напомню также о фактахъ, которые доказываютъ тѣсную связь между содержаніемъ представленій и тѣлесными явленіями.

Въ принципѣ можетъ быть допущено, что просто словомъ (внушеніе) можно вызывать или, наоборотъ, устранять любыя тѣлесныя измѣненія, такъ какъ всякія измѣненія зависятъ отъ нервныхъ импульсовъ; послѣдніе представляютъ собою результатъ регулирующей мозговой дѣятельности, а регуляція происходитъ соотвѣтственно содержанію представленій, а представленіямъ я могу дать извѣстное направленіе своимъ словомъ.

Кто видитъ въ этомъ что-то мистическое и таинственное, тотъ просто не понимаетъ дѣла. Конечно, нелегко однимъ словомъ сильно вліять на мысль другого человѣка. Но тотъ, кто умѣетъ убѣдительно выражать свои мысли и кто вѣритъ самъ себѣ, тотъ можетъ воодушевить и заставить дѣйствовать множество людей, которые не пойдутъ за теоретикомъ, какъ бы элегантенъ онъ ни былъ. Какъ бы то ни было, фактъ внушаемости несомнѣненъ. Внушаемость имѣетъ такое распространенное и большое значеніе, что собственно ей нѣтъ предѣловъ. Все, что сознательно или безсознательно зависитъ отъ регулирующихъ центровъ нашего мозга (а сюда относятся всѣ жизненные процессы), все поддается внушенію, а если это не происходитъ, причина тому лежитъ исключительно въ недостаточной техникѣ.

Если мнѣ удается внушить кому-нибудь представленіе, что онъ утомленъ, что его клонитъ ко сну, то онъ и засыпаетъ. И если затѣмъ я говорю, что онъ будетъ спать 2 часа 15 мин., и если это не встрѣчаетъ со стороны паціента судорожнаго сопротивленія, то онъ спитъ и просыпается ровно черезъ 2 часа 15 мин. съ такой же точностью, съ которой многіе люди способны пробуждаться въ назначенное время, когда это необходимо, — это удается не потому, что они объ этомъ думаютъ, а потому, что въ этомъ сказывается непрекращающееся безсознательное теченіе представленій.

Гипнозъ представляетъ собою просто техническую разновидность внушенія и основывается на томъ, что сравнительно очень легко внушить человѣку представленіе усталости, сонливости и, наконецъ, сна. Пословица говоритъ, что „зѣвота заразительна",— это уже дѣло внушенія.

Къ гипнозу прибѣгаютъ потому, что во снѣ наши внушенія встрѣчаютъ меньше сопротивленія, чѣмъ это бываетъ иногда въ бодрственномъ состояніи. Стоитъ только вспомнить наши сны, вспомнить то безпредѣльное отсутствіе критики, съ которымъ мы относимся къ самымъ невѣроятнымъ и причудливымъ сочетаніямъ образовъ сновидѣнія. Мы не только думаемъ во снѣ, что мы прогуливаемся среди изысканнаго общества въ крайне легкомъ одѣяніи, напр., просто въ купальномъ костюмѣ, но мы стыдимся этого, мы боимся неизбѣжныхъ непріятныхъ послѣдствій нашего поведенія (аффективное переживаніе), мы стремимся бѣжать, при чемъ двигаемъ ногами такъ, какъ мы видимъ это у спящихъ собакъ, и мы кричимъ о помощи такъ, что сосѣди просыпаются и энергично призываютъ насъ къ спокойствію.

Это отсутствіе критики и можно использовать для

устраненія болѣзненныхъ сопротивленій и задержекъ въ психикѣ нервныхъ людей. Въ гипнотическомъ состояніи больные болѣе внушаемы, чѣмъ въ бодрственномъ, и если я говорю, что такая-то боль больше не существуетъ, то желательнаго результата легче добиться въ сонномъ состояніи, чѣмъ въ бодрственномъ. Въ этомъ вся разница. Это также удается и въ бодрственномъ состояніи, но только труднѣе и требуетъ больше искусства.

Мы имѣемъ три разновидности терапіи внушеніемъ, которыми мы пользуемся смотря по индивидуальности больного:

1) гипнотическое внушеніе,

2) внушеніе въ бодрственномъ состояніи какъ воспитательная терапія,

3) внушеніе въ бодрственномъ состояніи, какъ императивная терапія (Kommandotherapie).

Послѣднею не такъ-то легко пользоваться. Здѣсь еще больше, чѣмъ при другихъ видахъ внушенія, многое зависитъ отъ каждаго сказаннаго слова. Прежде всего важно искусно отвлечь вниманіе, разорвать цѣпь мыслей больного, чтобы потомъ воспользоваться моментомъ растерянности и внѣдрить самое внушеніе, подобно стрѣлѣ съ противоостреями, въ сферу психическаго безсознательнаго. Лучше всего прививается такое внушеніе, котораго больной сознательно совсѣмъ не замѣчаетъ. Удачно привитое, оно неукоснительно проявляетъ свое дѣйствіе и противъ него больной также безсиленъ, какъ раньше онъ пассовалъ передъ болѣзнетворными вліяніями.

Больной не долженъ сознательно помогать внушенію, онъ долженъ только покойно и безъ сопротивленія поддаваться его вліянію. Менѣе вредно, а иногда даже полезно бываетъ, когда больной со-

мнѣвается въ дѣйствительности внушенія: сомнѣніе постоянно напоминаетъ больному о внушеніи и тѣмъ еще глубже его внѣдряетъ. Кто дергаетъ и ворочаетъ стрѣлу, тотъ сильно чувствуетъ противоострея, а это дѣйствуетъ какъ дальнѣйшее внушеніе и усиливаетъ его до непреодолимости, и тогда происходитъ излѣченіе изъ глубинъ безсознательнаго, непроизвольно, само собой, являясь какъ бы чудомъ.

Исходя изъ этого соображенія, изъ этого безсилія противъ безсознательнаго внушенія всѣхъ даже самыхъ здоровыхъ людей, слѣдуетъ помнить о большемъ значеніи каждаго слова, каждаго выраженія лица. Отсюда для всѣхъ лѣчащихся внушеніемъ строгое запрещеніе: не говорить съ третьимъ лицомъ о своемъ лѣченіи.

Незнаніе или игнорированіе внушаемости часто ведетъ къ нелѣпымъ совѣтамъ, куда относится, напр., знаменитая фраза: „Вы не должны объ этомъ думать!“

Такіе совѣты напоминаютъ извѣстный разсказъ о неразмѣнномъ рублѣ. Его очень легко добыть себѣ, стоитъ только исполнить слѣдующее приказаніе: „Возьми старую монету въ лѣвую руку и стой съ ней въ полночь у перекрестка дорогъ въ теченіе одного часа. Но все это время ты ни въ коемъ случаѣ не долженъ думать о бѣломъ слонѣ, это основное условіе!“ Человѣкъ, получившій къ исполненію такое приказаніе, долженъ разстроить себѣ нервы. Раньше онъ никогда не думалъ о бѣломъ слонѣ, и даже не подозрѣвалъ, что такой звѣрь существуетъ, а теперь онъ въ теченіе цѣлаго часа не можетъ ни о чемъ другомъ думать.

Слѣдуетъ еще упомянуть о лѣченіи самовнушеніемъ, о которомъ очень много пишутъ, что совершенно не соотвѣтствуетъ его достоинству. Вся систе-

ма самовнушеній очень хитро задумана, но она противорѣчитъ сама себѣ въ самомъ корнѣ. Самовнушеніе, которое должно быть результатомъ собственнаго желанія,—нелѣпость. При внушеніи со стороны дѣйствуетъ убѣжденность врача или во всякомъ случаѣ его убѣдительныя слова. Но какъ можно убѣдить въ чемъ-нибудь такомъ самого себя, чему самъ не вѣришь!

Гораздо важнѣе всѣхъ этихъ скорѣе съ техническōй стороны интересныхъ вопросовъ то настроеніе, которое охватываетъ больного со всѣми его мыслями и держитъ въ своей власти, и которому онъ отдается всецѣло—какъ въ дурную, такъ и въ хорошую сторону — даже тогда, когда онъ относится къ личному вліянію врача съ тѣмъ сопротивленіемъ, которое нерѣдко приходится видѣть у нервно-больныхъ, претерпѣвшихъ не одно разочарованіе во врачахъ, и которое мы должны разрушить въ самомъ началѣ нашего лѣченія.

c) Чѣмъ замѣнить ложныя представленія?

Занятія, работа, достойная задача жизни.

Вся психотерапія висѣла бы на воздухѣ, если бы мы ограничились только устраненіемъ ложныхъ представленій и не озаботились бы созданіемъ положительной замѣны послѣднихъ. Глубина и сила отвлекающаго впечатлѣнія, его аффективность не всегда достаточны, а главное—не всегда дѣйствуютъ долгое время.

Прекраснымъ вспомогательнымъ средствомъ является терапія путемъ занятій (Beschäftigungstherapie). Уже давно замѣчено, что для нервно-больныхъ второй группы нѣтъ никакого другого столь сильнаго

препятствія къ выздоровленію, какъ постоянное, бездѣятельное валянье, которое воспитываетъ въ больномъ представленіе о безцѣльности и безполезности его существованія.

Занятія должны быть полезны и сначала соотвѣтственно силамъ больного не особенно велики. Своей цѣли они могутъ достичь только въ томъ случаѣ, если больной ими заинтересуется. Они должны приносить ему радость, и онъ долженъ видѣть ихъ полезность, иначе они не принесутъ ему никакой пользы. Даже не отвлекутъ его вниманія, не говоря уже о томъ, что они не въ состояніи будутъ замѣнить его ложныя представленія. Ошибочно заставлять работать больного только ради исполненія назначенія, этимъ можно только вызвать у больного мысль о каторжной работѣ или, въ лучшемъ случаѣ, пробудить идею о работѣ какъ о простомъ времяпрепровожденіи.

Работа въ саду годится только для тѣхъ больныхъ, которымъ она нравится. Свободная сельско-хозяйственная работа всегда останется идеаломъ, и по самой природѣ своей наиболѣе здоровая работа. Столярная работа и всякія любительскія ремесла, включая фотографію, тоже хорошія занятія; но вполнѣ они достигаютъ своей цѣли только при томъ условіи, если они имѣютъ какой-либо смыслъ, напр., побочнаго заработка, или могутъ имѣть примѣненіе для домашняго обихода, напр., для украшенія квартиры и т. п. Простое распоряженіе „занимайтесь столярнымъ дѣломъ“ ни къ чему не приведетъ.

Дѣйствительно работою можно считать тотъ курсъ обученія ремесламъ, который продѣлывали по моему совѣту нѣкоторые учителя; это пріобрѣтенное ими знаніе впослѣдствіи принесло имъ прямую пользу на службѣ. Художественныя наклонности есть въ ка-

ждомъ изъ насъ, и ими надо пользоваться при терапіи занятіями, такъ какъ ихъ эксплоатированіе сопряжено съ большимъ захватомъ вниманія. Рисованіе и лѣпка могутъ наполнить всю жизнь больного, если онъ имѣетъ къ нимъ наклонность. Музыка для нервно-больныхъ мало пригодна и только въ исключительныхъ случаяхъ можетъ быть разрѣшаема, скорѣе можно допускать пѣніе (гимнастика дыханія)!

Многіе люди отличаются различными „слабостями", у каждаго есть, какъ говорится, свой конекъ, ими врачъ тоже можетъ пользоваться. Ихъ надо поддерживать, такъ какъ онѣ приносятъ отдыхъ среди монотонной службы. Къ такимъ „слабостямъ" я причисляю не только вышеупомянутыя любительскія занятія ремеслами, но также чисто теоретическія, духовныя занятія, какъ изученіе стенографіи, языковъ, маленькій курсъ освѣженія знаній французскаго или нѣмецкаго языковъ или изученіе итальянскаго языка съ заднею мыслью воспользоваться пріобрѣтеннымъ знаніемъ при будущей поѣздкѣ въ Италію.

Во всякомъ случаѣ долженъ быть налицо интересъ къ дѣлу, и должно участвовать въ дѣлѣ сердце.

Если ничего не удается сдѣлать, и собственный интересъ къ дѣлу отсутствуетъ, тогда иногда помогаетъ такой пріемъ: мы даемъ такую работу, которую должны бы были сами дѣлать, но, къ сожалѣнію, не имѣемъ на это времени. Напр., я занимаюсь флорой или насѣкомыми данной мѣстности. Для собиранія матеріала и составленія гербарія у меня нѣтъ времени. Эту часть работы дѣлаютъ для меня другіе люди, которые вознаграждаются тѣмъ, что во время прогулки забываютъ о своихъ больныхъ мысляхъ и внимательно разыскиваютъ необходимый матеріалъ. (Дѣйствительное отвлеченіе). Походя учатся они любить и

понимать природу, которая такъ далека всему современному декадентству.

Но всѣ эти предписанія обладаютъ только болѣе или менѣе преходящимъ значеніемъ. Многія нервныя состоянія требуютъ болѣе сильнаго и длительнаго замѣстителя, а то результатъ лѣченія будетъ неполный. Здѣсь уже недостаточно терапіи занятіями, здѣсь необходима работа и спеціальность, нѣчто такое, что давало бы опредѣленное содержаніе всей жизни человѣка, что наполняло бы ее и дѣлало достойной существованія. Многіе нервные люди только потому и больны, что у нихъ нѣтъ настоящихъ обязанностей. Ихъ мышленіе идетъ по ложному пути, потому что у нихъ много свободнаго времени. Ихъ жизнь не даетъ удовлетворенія, потому что они не являются совершенно необходимыми для кого-нибудь или для чего-нибудь, они—пятое колесо у телѣги, личности, не создающія никакихъ цѣнностей.

Гдѣ вся нервность обусловливается такимъ отсутствіемъ обязанностей (Untätigkeitsneurosen), тамъ всякія поѣздки на воды и лѣченіе отдыхомъ не только безполезны, но и вредны. Твердою рукою нужно вскрыть это слабое мѣсто организма и указать на него. И здѣсь лѣченіе безъ пониманія дѣла и безъ работы со стороны самого больного не приведетъ къ хорошему результату. Три примѣра вмѣсто множества другихъ, которые встрѣчаются ежедневно: бездѣтная супруга въ неудовлетворяющемъ ся супружествѣ, незамужняя дѣвушка безъ опредѣленныхъ занятій и обязанностей и, въ-третьихъ, рантье безъ дѣла.

Я думаю, что относительно всѣхъ трехъ нечего терять словъ, если меня поняли. Здѣсь нечего пробуждать чувства обязанности, здѣсь необходимо создать эти обязанности, благодаря которымъ существо-

ваніе получаетъ цѣнность. Гдѣ это мнѣ удавалось, тамъ я видѣлъ не разъ, какъ изъ нервной старой дѣвы дѣлалась полная силы, радостная личность.

5. Лѣченіе общей слабости воли.

а) Отношеніе между врачомъ и паціентомъ.

Самый злой врагъ всякой воспитательной терапіи это „совершенное нежеланіе перевоспитываться". У больного прежде всего надо пробудить пониманіе необходимости перевоспитанія, и больной долженъ твердо знать, что перевоспитаніе возможно только при условіи собственной работы. Это противорѣчитъ отличительному свойству всѣхъ слабовольныхъ людей, а именно--ихъ наклонности считать себя пассивнымъ объектомъ лѣченія. Иногда дѣло доходитъ до того, что можно говорить о страсти лѣченія (Behandlungssucht) у такихъ людей. Больной ждетъ спасенія отъ внѣшнихъ мѣропріятій, онъ хочетъ, чтобы его сдѣлали здоровымъ. Это выражаетъ только его стремленіе къ комфорту и его слабость и несвободу.

Очень трудно освободить больного отъ такого образа мыслей, а между тѣмъ, пока мы этого не достигнемъ, всѣ наши старанія останутся безрезультатными.

Больной требуетъ отъ своего врача не только быстраго пониманія, но онъ ждетъ также отъ врача легко исполнимыхъ предписаній, которыя бы безъ личнаго съ его стороны напряженія быстро и вѣрно привели къ той цѣли, которую онъ себѣ поставилъ, — если возможно въ 24 часа или немного болѣе. Въ противномъ случаѣ онъ идетъ къ другому врачу, третьему, десятому и т. д., вездѣ предъявляя то же требованіе.

Легкая доступность всевозможныхъ спеціалистовъ для всѣхъ органовъ прельщаетъ такихъ больныхъ. Если больной при этомъ еще невѣрно пойметъ какое-либо слово авторитетнаго доктора, который на самомъ дѣлѣ не думалъ ничего подобнаго, то онъ окончательно убѣждается, что страдаетъ тяжелымъ заболѣваніемъ желудка или порокомъ сердца, съ удовлетвореніемъ констатируя тотъ фактъ, что другіе врачи не узнали его болѣзни. Въ такихъ случаяхъ больной думаетъ, что онъ опытнѣе врача, такъ какъ до сихъ поръ еще никто не понималъ его болѣзни. Все это такія мысли, которыя должны быть измѣнены при первомъ же посѣщеніи больного, и больному должно быть ясно показано его полное невѣдѣніе.

Только послѣ этого можно приступить къ воспитательной терапіи, при чемъ врачъ всегда долженъ относиться съ любовью къ своимъ больнымъ. Однако, особой интимности не нужно, врачъ долженъ всегда стоять выше больныхъ. Онъ—исключеніе, а не обычное явленіе, такъ какъ дѣйствіе послѣдняго притупляется. Слишкомъ большая интимность уничтожаетъ авторитетъ. Поэтому, кто хочетъ помогать, тотъ долженъ имѣть мужество переносить одиночество.

Задачи воспитательной терапіи.

Начинать слѣдуетъ обученіемъ и просвѣщеніемъ. Это сильно вліяетъ на образованнаго паціента. Онъ не хочетъ просто слушаться, но хочетъ понимать. Но сначала онъ стремится также и къ простому послушанію; это служитъ выраженіемъ его слабости, его потребности опереться на кого-либо. Твердая и опредѣленная по своей цѣли воля врача, который стоитъ на твердой почвѣ богатаго опыта и спеціальныхъ знаній, служитъ надежной опорой для боль-

ного, котораго слѣдуетъ лишить на нѣкоторое время собственной воли. За это врачъ долженъ требовать абсолютно полнаго послушанія какъ въ большомъ, такъ и въ маломъ. Врачебный опытъ основывается на знаніи закономѣрности теченія процессовъ, которые буквально повторяются для каждаго типа болѣзни. Необходимо разубѣдить больного, что его болѣзнь особенная, невиданная. Было бы ошибкой оставлять эту мысль безъ исправленія.

Больному надо предоставить возможность вполнѣ высказаться. Это ему полезно: это служитъ важнымъ разрядомъ напряженнаго возбужденія, и врачъ обязанъ знать всѣ мелочи, чтобы получить точки опоры для веденія лѣченія. Но такія жалобы умѣстны только вначалѣ. Послѣ должно оцѣнивать всѣ жалобы по достоинству. Благодаря „цѣлесообразному необращенію вниманія“ и „пренебреженію“, эти жалобы теряютъ свое значеніе и въ глазахъ больныхъ.

Конечно, необходимо довѣріе къ врачу, къ его доброму отношенію и его вниманію.

Увѣренность его поступковъ и сужденій, которую не могутъ смутить ни нетерпѣніе постоянно теряющаго присутствіе духа паціента, ни временное ухудшеніе его состоянія, окажетъ свое успокоительное дѣйствіе на больного. Нервно-больной долженъ знать, что для него не существуетъ постояннаго движенія впередъ по прямой линіи, но что выздоровленіе идетъ лѣстницей со ступеньки на ступеньку, можетъ задерживаться на той или другой ступени, а иногда и нѣсколько опускаться. Но въ общемъ движеніе впередъ несомнѣнно; это увѣреніе дѣйствуетъ утѣшительно при разстройствѣ настроенія больного.

Мы должны обратить вниманіе на пять пунктовъ при лѣченіи нервной слабости воли. Прежде всего нужно создать основное настроеніе, на почвѣ

котораго можно строить дальше, больной долженъ быть выведенъ изъ недостойной растерянности и долженъ заключить миръ или, по крайней мѣрѣ, перемиріе со своею болѣзнью, коротко сказать, выработать себѣ правильную точку зрѣнія на свою болѣзнь. Это то, что я называю активною покорностью (резиньяціей).

Затѣмъ больной переходитъ къ собственно упражненіямъ своей воли, прежде всего къ устраненію ложнаго направленія воли (второй пунктъ) и затѣмъ къ устраненію разсѣянности и безъидейности (третій пунктъ). Затѣмъ, въ-четвертыхъ, мы начинаемъ борьбу съ мыслью о своемъ безсиліи и создаемъ необходимую самоувѣренность и вѣру въ свои силы. Наконецъ, нужно разрѣшить разладъ больного съ окружающими и недовольство своей судьбой— тотъ конфликтъ, который создался благодаря повышенной чувствительности и „безсердечности“ окружающихъ насъ вещей.

Этотъ конфликтъ разрѣшается высокимъ идеальнымъ міросозерцаніемъ.

На практикѣ всѣ эти пять задачъ сливаются одна съ другой и составляютъ собственно одну задачу. Въ нижеслѣдующемъ изложеніи онѣ также не разграничены рѣзко одна отъ другой, да это и противорѣчило бы ихъ природѣ.

b) Достойное преклоненіе какъ правильная внутренняя точка зрѣнія по отношенію къ своей болѣзни.

(Активная покорность).

Многіе больные приходятъ къ врачу въ такомъ настроеніи, которое можно назвать только самымъ отчаяннымъ смятеніемъ. Въ такомъ состояніи съ ними ничего

нельзя предпринимать. Они становятся доступными нашему воздѣйствію только послѣ того, какъ вмѣсто растерянной внутренней борьбы наступитъ до извѣстной степени достойная покорность судьбѣ. На ряду съ этимъ бываетъ пассивная резиньяція, состоящая въ томъ, что вмѣсто метущагося смятенія наступаетъ полнѣйшая слабость и отсутствіе мужества, полная усталость, убитость, которая не имѣетъ даже силы жаловаться. И это состояніе не годится. Конечно, мы не можемъ требовать радостнаго отношенія, но мы можемъ требовать серьезной, покойной и ясной оцѣнки всѣхъ обстоятельствъ, и эта послѣдняя совершенно логично ведетъ къ достойной покорности.

Какъ можемъ мы этого достигнуть?

Мы должны научиться смотрѣть на вещи въ насъ и внѣ насъ другими глазами и по другому ихъ оцѣнивать. „Измѣни свое мнѣніе о тѣхъ вещахъ, которыя огорчаютъ тебя, и ты будешь въ полной безопасности отъ нихъ“,—такъ писалъ Маркъ Аврелій въ своемъ знаменитомъ дневникѣ. Это значитъ: вещи имѣютъ только ту цѣну, которую мы сами имъ придаемъ. Наша зависимость отъ внѣшнихъ условій опредѣляется ихъ ложной оцѣнкой. Нѣкоторые больные думаютъ, что стоитъ только измѣнить внѣшнія условія, и они будутъ здоровы. Большое заблужденіе! Развѣ они не видятъ, что за такимъ мнѣніемъ скрывается ложное представленіе о значеніи вещей? Ихъ дурное настроеніе — очки, сквозь которыя всѣ вещи представляются имъ въ мрачномъ свѣтѣ. Измѣненіе можетъ имѣть мѣсто исключительно въ ихъ собственныхъ представленіяхъ.

„Настроеніе разыскиваетъ себѣ объектъ“ *).

*) Dr. T. Cohn. Gemütserregungen und Krankheiten. Berlin. 1903.

Если настроеніе розовое, то всѣ вещи представляются въ розовомъ свѣтѣ; если настроеніе сердитое, то всюду видимъ мы непріятныя вещи, хотя бы мы гуляли среди розъ. Мы судимъ всегда субъективно, смотря по самоощущенію.

Не вещи дѣлаютъ намъ что-либо, мы дѣлаемъ что-либо съ вещами. Не муха на стѣнѣ сердитъ насъ, а мы сердимся на муху!

Благодаря такому познанію, мы становимся внутренне независимы отъ цѣлаго множества мученій, и послѣднія теряютъ по отношенію къ намъ всю свою устрашающую силу.

Больной долженъ переносить неизбѣжное зло съ достоинствомъ и согласиться сначала на нѣкоторую долю страданій. Это не значитъ, что больной прекращаетъ борьбу со своею судьбой, но такая борьба въ прежней формѣ становится невозможной и просто-таки не существуетъ для него. Борьба идетъ внутри его, въ немъ самомъ.

Если больной достигъ этого пониманія, самая трудная часть работы врача закончена, и теперь на очередь становится радость работы созидательной, радость созданія и выздоровленія.

Препятствія, встрѣчающіяся намъ на пути, выше уже отмѣчены нами. Одно изъ наиболѣе сильныхъ—страстное желаніе. „Я хочу, я долженъ быть здоровъ. Если бы я только зналъ, какъ это сдѣлать!“ Эта жалоба, при всей своей законности, обычно лишена всякаго содержанія, такъ какъ больные сами часто не имѣютъ ни малѣйшаго яснаго представленія о томъ, чего они собственно хотятъ.

Если же они имѣютъ вполнѣ опредѣленныя желанія, то дѣло обстоитъ еще хуже, такъ какъ они считаютъ свое состояніе зависящимъ отъ исполненія этихъ желаній. Они становятся рабами

успѣха, а послѣдній, какъ извѣстно, не всегда наступаетъ. Счастливчики не бѣгаютъ десятками по свѣту, и судьба дурачитъ насъ до тѣхъ поръ, пока мы не перестанемъ желать, — только тогда мы видимъ исполненіе нашихъ желаній.

Психологическое обоснованіе и здѣсь лежитъ „въ направленіи внутренняго вниманія“.

Страстность желанія пробуждаетъ опасеніе за его неисполненіе и приковываетъ вниманіе съ застывшимъ напряженіемъ къ мысли о неисполненіи.

Прямо удивительно, какъ иногда противопредставленія подставляютъ намъ ножку. Господинъ А. говоритъ, что никогда не удастся его загипнотизировать. Но втайнѣ у него возникаетъ представленіе: „а если это все-таки удастся“, и вслѣдствіе этого вниманіе сосредоточивается на представленіи удачи, и г. А. вслѣдствіе своихъ опасеній легче впадаетъ въ гипнотическій сонъ, чѣмъ кто-либо другой. Наоборотъ, самое горячее желаніе больного быть загипнотизированнымъ, такъ какъ отъ гипноза больной ждетъ всякаго благополучія, служитъ препятствіемъ для наступленія гипнотическаго состоянія; опасеніе, что гипнозъ можетъ не удаться, портитъ все дѣло.

Вниманіе въ центральномъ регуляторномъ пунктѣ мозга занимаетъ нѣкоторымъ образомъ мѣсто телефонистки. Телефонистка соединяетъ, не зная намѣренія, не вникая въ смыслъ обращенія къ ней, но совершенно механически, по тому слову обращенія, на которое падаетъ удареніе. „Пожалуйста, барышня, соедините меня съ гипнозомъ“. — „Слушаю: гипнозъ!“ — „Пожалуйста, я такъ боюсь, что не удастся“. — „Слушаю: не удастся“, — и соотвѣтственно текутъ волны энергіи къ органамъ и осуществляютъ волну возбужденія автоматически, непроизвольно, согласно полученной формѣ: „гипнозъ не удастся“.

Изъ недостаточно низкой оцѣнки нѣкоторыхъ мыслей и внѣшностей вырастаетъ какъ сильнѣйшее препятствіе выздоровленія: стремленіе къ оборонѣ, желаніе подавить, о чемъ я еще буду говорить ниже. Здѣсь борьба неумѣстна. Поясню эту мысль сравненіемъ.

Возникающее возбужденіе подобно надвигающейся на больного волнѣ. Нельзя придумать болѣе неудачнаго пріема защиты, какъ встать во весь ростъ противъ волны, такъ какъ послѣдняя повергнетъ его, конечно, во прахъ, и едва ли ему придется при этомъ испытать чувство величія. Если же тотчасъ же лечь повдоль волны, то она мягко пробѣжитъ мимо, ничего не причинивъ ему, и онъ будетъ, по крайней мѣрѣ, чувствовать, что перехитрилъ волну.

Если представлять себѣ въ нужныхъ случаяхъ эту картину съ полною ясностью, то понемногу будетъ удаваться завладѣвать положеніемъ. Въ концѣ концовъ научишься терпѣливо предоставлять себя теченію волнъ. Правда, на нихъ качаешься то въ ту, то въ другую сторону, но понемногу перестаешь обращать большое вниманіе на эти колебанія, а потомъ и вовсе ихъ не замѣчаешь. Это уже положительный результатъ работы, которая совершилась въ тишинѣ, и окружающіе съ удивленіемъ констатируютъ, что больной сильно измѣнился въ хорошую сторону.

Созданіе воли.

„Wer sich nicht selbst befiehlt bleibt ewig Knecht". Goethe. (Кто не повелѣваетъ самимъ собою, тотъ останется вѣчнымъ рабомъ).

c) О ложныхъ направленіяхъ воли.

Внутреннее стремленіе къ оборонѣ.

Законъ нашей душевной жизни гласитъ: все, что мы хотимъ насильно подавить, то тѣмъ

сильнѣе проявится на какомъ-либо другомъ мѣстѣ. Напр., на концертѣ или въ театрѣ у кого-нибудь набѣгаютъ слезы; онъ стыдится ихъ и желаетъ удержаться,— результатъ: сильный приступъ мигрени. Или кто-либо почувствовалъ обиду по поводу безтактныхъ словъ окружающихъ, между тѣмъ онъ не въ состояніи выразить свою обиду и тѣмъ успокоить возбужденіе, — результатъ: судорожный плачъ или сердцебіеніе. Если это случается въ присутствіи постороннихъ лицъ, и поэтому предпринимается попытка подавить приступъ, то наступаютъ другія разстройства: сильныя нервныя боли, слабость, потеря аппетита и т. под. Можно привести сотни подобныхъ примѣровъ, а потому необходимо предостерегать отъ постоянныхъ сдерживаній, а прежде всего отъ всевозможныхъ подавленій.

Этимъ предостереженіемъ я удивлю всѣхъ тѣхъ сильныхъ людей, которые только и умѣютъ постоянно твердить всѣмъ нервнымъ людямъ: „Возьмите себя побольше въ руки".

Это жестокое непониманіе, моральное истязаніе больного, совершенно такое же, какъ въ старину, когда душевно-больныхъ истязали тѣлесно. Благодаря этому ложному пониманію, воспитываютъ нервность у дѣтей и приводятъ въ отчаяніе взрослыхъ нервнобольныхъ. Я знаю одну несчастную, которую довели этимъ почти до самоубійства. Она страдала судорогами вслѣдствіе электрическаго разряда молніи (травматическій неврозъ). Мы достигли того, что она во время сильной грозы могла смѣяться надъ своими судорогами и подергиваніями. Когда я проходилъ мимо нея, она мнѣ говорила: „это удивительно курьезно, что я при каждомъ блескѣ молніи должна дергаться". Этими словами она доказывала, что стояла выше своей болѣзни, и потому молнія не могла уже имѣть

для нея особо большое значеніе. Но если бы только на мгновеніе у нея возникло желаніе обороны, мгновенное желаніе сдержаться, пока я проходилъ, и бѣдное тѣло вздрагивало бы въ теченіе часовъ. Я повторяю еще разъ: несправедливо постоянно требовать отъ больныхъ безсмысленнаго и вреднаго „сдерживанія себя".

Мы должны научиться вездѣ въ жизни исполнять эти законы; они имѣютъ значеніе какъ въ крупномъ, такъ и въ мелочахъ. Мы можемъ сравнить нервное возбужденіе, которое мы хотѣли безсмысленнымъ образомъ подавить, съ большимъ соціальнымъ движеніемъ. Если такой волнѣ большаго прилива нервной энергіи поставить на пути преграду, если хотѣть подавить движеніе законами о государственномъ переворотѣ и разными мѣрами подавленія недовольства, то энергія разрастется передъ преградой до такихъ размѣровъ, что она разрушитъ поставленную преграду и разольется по всѣмъ полямъ, которыя мы какъ разъ хотѣли защитить.

Если же мы попробуемъ поставить плотину сбоку, чтобы отклонить движеніе въ желательную сторону, то это не будетъ уже такъ безсмысленно. Но и въ этомъ случаѣ будутъ тренія и борьба; водовороты и поврежденія неизбѣжны.

Но еще лучше, если вмѣсто плотинъ и всякихъ загражденій провести ровъ въ томъ направленіи, гдѣ желательно присутствіе энергіи. Если онъ достаточно глубокъ, то энергія сама непроизвольно потечетъ туда и по дорогѣ будетъ вертѣть мельничныя колеса и приносить благословеніе. Это значитъ, какъ я уже разъ говорилъ при обсужденіи вопросовъ воспитанія, необходимо создавать положительныя цѣли, а не работать только одними запретами и мѣрами подавленія, которыя только навязываютъ организму какъ въ

большомъ, такъ и въ маломъ нежелательную оппозицію.

Не слѣдуетъ только, чтобы недостаточное „сдерживаніе себя“ вырождалось въ жизнь „спустя рукава“. Между такимъ отношеніемъ „спустя рукава“ и „нежеланіемъ подавлять“—колоссальная разница. Активная покорность, правда, требуетъ низкой оцѣнки всякихъ состояній, но изъ этого только слѣдуетъ, что мы не имѣемъ права лѣниво уклоняться отъ встрѣчи съ нашимъ врагомъ. Это было бы только замаскированнымъ подавленіемъ непріятнаго возбужденія. Это неправильно, такъ какъ недостаточное выравниваніе волнъ возбужденія оставляетъ въ глубинѣ души возбужденіе, которое мучитъ и преслѣдуетъ насъ, какъ бы мы ни старались обмануть себя.

Мы должны брать быка за рога и итти покойно и мужественно навстрѣчу всему совершающемуся, что можетъ причинить намъ непріятность, однако, итти не для того, чтобы подавить или бороться съ этою надвигающеюся непріятностью,—это значило бы оказывать ей слишкомъ много чести, и огорчаться при этомъ было бы безсмысленно, но для того, чтобы соотвѣтствовать разъ уже случившемуся и непредотвратимому возбужденію. Благодаря этому, мы уничтожимъ мучительную неопредѣленность, мы расщепимъ мучительное представленіе подъ лупою логики, пока не увидимъ воочію его ничтожества.

Подобнымъ образомъ мы должны относиться ко всѣмъ психогеннымъ болѣзненнымъ явленіямъ, особенно къ тѣмъ, которыя принадлежатъ большему классу повышенной чувствительности. Относиться къ нимъ съ непріязнью—это не то, что желать подавить ихъ. Необходимо также пріучать себя переносить разныя непріятности,—

нервно-больной охотно называетъ ихъ „непереносимыя вещи". Точное исполненіе предписаній врача, убѣжденное (не только внѣшнее, формальное) воздержаніе отъ всякихъ возбуждающихъ средствъ, какъ табакъ, кофе и алкоголь, что я требую прежде всего ради самовоспитанія, а также гимнастическія и спортивныя упражненія—все это прекрасныя средства воспитанія. Пренебрежительное отношеніе къ непріятнымъ ощущеніямъ, которыя возникаютъ при этомъ, какъ усталость, мышечныя боли, необходимость считаться съ другими и приспособляться къ нимъ при совмѣстной дѣятельности,—все это моменты большого воспитательнаго значенія. Разъ мы что-либо начали, это должно быть исполнено во всякомъ случаѣ. Не слѣдуй первому влеченію, и если какое-либо влеченіе появится, упражняй на немъ свою волю.

Отъ многихъ мученій можно избавиться такимъ путемъ и получить доказательство, что мы способны сдѣлать то, на что считали себя безсильными. Такъ, напримѣръ, одинъ паціентъ, весьма чувствительный ко всякимъ звукамъ, тренировалъ себя будильникомъ, который тикаетъ очень громко, и этимъ побѣдилъ свою повышенную чувствительность. Онъ началъ съ того, что выносилъ тиканіе будильника сначала въ теченіе нѣсколькихъ минутъ, а потомъ будильникъ стоялъ у изголовья его постели, не причиняя ему никакой непріятности.

Довольно примѣровъ; жизнь даетъ ихъ очень много, и такія задачи всегда подъ рукою.

Нервно-больной ощущаетъ не сильнѣе здороваго, но его представленія разсматриваютъ ощущенія сквозь увеличительное стекло; въ этомъ все дѣло.

Ложныя представленія цѣли*).

Мы не разъ уже говорили о ложныхъ цѣлевыхъ представленіяхъ. Къ ложнымъ представленіямъ цѣли относятся такіе случаи, когда мы какъ бы имѣемъ передъ глазами не ту цѣль, которой хотимъ достигнуть, а то препятствіе, которое стоитъ на пути къ достиженію этой цѣли. Или ложнымъ представленіемъ цѣли будетъ и такой случай, когда мы имѣемъ передъ своимъ умственнымъ взоромъ тѣ вещи, отъ которыхъ хотимъ избавиться, вмѣсто тѣхъ, къ которымъ мы стремимся. Это—двѣ главныя формы **отрицательныхъ цѣлевыхъ представленій.** Затѣмъ мы сами создаемъ себѣ препятствіе, когда мы, желая сдѣлать все „какъ можно лучше" или желая „постараться", имѣемъ въ качествѣ представленія цѣли **самохотѣніе**, т.-е. самый фактъ и технику хотѣнія (**задерживающее цѣлевое представленіе**). Въ обоихъ случаяхъ вниманіе отвлекается отъ собственной цѣли и освѣщаетъ препятствія пути или даже свѣтитъ назадъ—на станцію отправленія, отъ которой началось движеніе (актъ самого хотѣнія). Теченіе событій, благодаря этому, застреваетъ, и тѣмъ болѣе, чѣмъ болѣе мы сосредоточиваемъ наше вниманіе въ этомъ ложномъ направленіи. Для поясненія нѣсколько примѣровъ:

1. Кто учился ѣздить на велосипедѣ, тотъ вспомнитъ, какъ было дѣло при первыхъ попыткахъ ѣзды по улицамъ. „Не наѣзжайте на это большое дерево!" —Большой кругъ, слишкомъ рано начатый,—и вы налетаете прямехонько на дерево. Почему?—Потому что вниманіе было обращено только на дерево, какъ на предметъ, котораго слѣдуетъ избѣгать. Если же на-

---

*) См. Marcinowski. Нервность и міросозерцаніе. Психотерапевт. Библіотека. Вып. VIII.

чинающему сказать: „Поѣзжай, не обращай вниманія на дерево, смотри прямо передъ собою, ты само собою проѣдешь мимо".—Въ такомъ случаѣ вы благополучно минуете опасность и достигнете своей цѣли. Отсюда поученіе: всегда имѣть передъ собою положительныя цѣли.

2. Если я говорю себѣ, что во время этого писанія нужно постараться не дѣлать ошибокъ, то я имѣю передъ собою картину, образецъ писанія, полный ошибокъ, которыхъ я долженъ избѣгать, и я, слѣдовательно, долженъ напрягать свое вниманіе на одно, а дѣлать другое, чего у меня нѣтъ въ данный моментъ въ мысляхъ. Отъ такого раздвоенія быстро утомляешься и дѣлаешь ошибки. Если же я говорю себѣ, что я долженъ стараться написать это хорошо, тогда я имѣю передъ глазами идеальную картину, которую мнѣ остается только воспроизвести.

3. А что вы скажете о такомъ музыкантѣ, который легко играетъ съ листа—онъ это можетъ, если онъ вдругъ захочетъ читать ноту за нотой. Онъ запнется, какъ ораторъ, который вмѣсто того, чтобы свободно говорить, начнетъ вспоминать всѣ детали своей заученной рѣчи. Онъ при этомъ направляетъ свое вниманіе не на то, что слѣдуетъ сказать, но на тотъ фактъ, что онъ долженъ говорить и долженъ сказать нѣчто опредѣленное, что ему не приходитъ въ этотъ моментъ въ голову, все потому, что онъ думаетъ не о томъ, что̀ ему должно притти въ голову, но думаетъ о самомъ фактѣ, что онъ долженъ вспомнить.

Несправедливо обвинять такихъ людей въ слабости воли. Они хотятъ, какъ я всегда указываю на это, даже слишкомъ много и горячо. Они истощаются чрезмѣрною тратою энергіи. Они хотятъ добиться всею своею сознательною волею даже вѣры и работоспособности. Они должны знать,

что работоспособность есть именно способность, которую можно воспитать въ себѣ и которая тогда и безо всякаго желанія находится налицо. Поэтому-то приходится всегда указывать на то, что лучше, когда теченіе процессовъ непроизвольное.

Правильнѣе не требовать того, чтобы больной хотѣлъ чего-нибудь, но практичнѣе и логичнѣе требовать прямо дѣла. Удареніе должно падать на достиженіе цѣли, а не на желаніе достичь *).

d) Объ отсутствіи мыслей и разсѣянности.

Здѣсь умѣстно указать на то, что обычная разговорная рѣчь, въ которой мы постоянно слышимъ о слабости воли, слишкомъ поверхностно относится къ дѣлу. Во всякомъ случаѣ это выраженіе сюда не подходитъ, даже если мы присоединимъ къ нему словечко „мнимая“ слабость воли.

Вялость нервнаго человѣка скорѣе указываетъ на слабость влеченій (Triebschwäche), на слабость руководящихъ идей и на отсутствіе опредѣленнаго направленія (отсутствіе доминантъ). Въ этихъ отношеніяхъ нервно-больные всегда колеблются, а не въ смыслѣ ихъ воли. Они полны доброй воли и добрыхъ намѣреній, слабо только влеченіе, побужденіе къ исполненію.

Сюда присоединяется еще тысяча случайностей, благодаря которымъ нервная энергія тратится налѣво и направо отъ должнаго пути до тѣхъ поръ, пока ея уже не остается въ достаточной мѣрѣ для достиженія намѣченной цѣли. Этимъ объясняется легкая утомляемость нервныхъ людей или, другими словами,

*) Одинъ мой больной выразилъ эту мысль очень рѣзко: „Если я нажимаю кнопку электрическаго звонка, я долженъ себѣ говорить: я хочу позвонить. Больной же скажетъ: я хочу нажать кнопку, нажать кнопку, нажать кнопку“.

то, что я обозначаю всегда какъ чрезмѣрную впечатлительность нервныхъ; послѣдняя препятствуетъ сосредоточенію вниманія въ одномъ направленіи на долгій срокъ. Такимъ образомъ, ихъ сила направляется по ложному пути, и этотъ фактъ ведетъ къ несчастному представленію: „я не могу", которое господствуетъ во всю ширь и глубь въ произвольной душевной жизни этихъ несчастныхъ людей.

Виною всему этому не слабость воли, но слабость влеченій (Triebe). Сильно увлекающая мысль повела бы къ поступкамъ, ведущимъ мимо всякихъ препятствій и всякихъ отвлеченій прямо къ цѣли. Здѣсь, въ слабости влеченій,—дефектъ, здѣсь и должно быть произведено измѣненіе. Это вѣрно не только по отношенію къ нашимъ нервно-больнымъ, лишеннымъ мыслей, но также вѣрно и для всей нашей эпохи.

Лѣченіе такой безъидейности можетъ логически правильно состоять только въ усиленіи влеченій. Какъ и вообще, всякое сознательное воспитаніе должно быть направлено на усиленіе и углубленіе влеченій. Въ юности мы должны прививать мысли, полныя силы, позднѣе—мужественную вѣру въ свои силы и въ качествѣ конечной цѣли великія и большія мысли, нравственно зрѣлыя, которыя опредѣляютъ всѣ наши поступки.

Однако, нельзя начинать съ конца, и прежде всего надо въ мелочахъ быть вѣрнымъ себѣ.

Эту мелкую работу я называю „школою разсѣянія". Я скажу объ этомъ въ такой формѣ, какъ она не разъ мнѣ оказывала услуги. Лучше всего это можно объяснить на примѣрѣ наиболѣе частыхъ жалобъ нервно больныхъ. „Я все дѣлаю навыворотъ,—мнѣ нельзя ничего поручить,—я все забываю,—я больше не могу читать,—я всегда думаю о чемъ-нибудь другомъ".—Все это потому, что вы ничего не дѣлаете

серьезно, не сосредоточиваете вашего вниманія, все пропускаете мимо ушей, вмѣсто того, чтобы прислушиваться, потому что у васъ много впечатлѣній, но нѣтъ глубокихъ, однимъ словомъ, потому, что вы все дѣлаете „безъ участія мозга“, какъ я говорю въ шутку.

Какъ же этому помочь? Углубляя впечатлѣнія, мы достигаемъ необходимаго усиленія влеченій. Вмѣсто однократнаго впечатлѣнія мы повторимъ его нѣсколько разъ и будемъ стараться, освѣщая его съ различныхъ сторонъ, придать ему большую ясность.

Всякое свое дѣяніе надо раздѣлить на 4 части. Положимъ, намъ поручили что-нибудь сдѣлать, или мы сами задумали какое-нибудь дѣло.

1) *Что* именно. Повторите задачу и представьте себѣ ясно ея содержаніе и формулировку.

2) *Почему*. Изслѣдуйте основаніе и смыслъ задачи. Чего вы должны достигнуть?—Съ какою цѣлью это дѣлается?

3) *Какъ*. Надо точно разсмотрѣть, какъ можно добиться нужнаго результата, чтобы поступать согласно поставленной цѣли, а не противъ нея.

4) И теперь *дѣлайте* дѣло.

Упражняйтесь по этому рецепту до тѣхъ поръ, пока это не станетъ для васъ второю натурою, и тогда въ нужномъ случаѣ это уже сдѣлается такъ само собой.

При духовной работѣ и чтеніи углубляйте свои внутреннія душевныя переживанія такимъ же образомъ.

1) *Что* именно. Читайте, пока чтеніе идетъ легко, дѣлайте при этомъ замѣтки, подчеркивайте важныя мѣста и добивайтесь такимъ образомъ полнаго пониманія.

2) *Почему*. Черезъ нѣкоторое время вспоминайте о

прочитанномъ и постарайтесь представить себѣ намѣреніе и цѣль автора, тенденцію книги.

3) *Какъ*. Вмѣстѣ съ тѣмъ подумайте, какимъ путемъ авторъ пытается достичь цѣли, какими средствами изложенія онъ пользуется, и обсудите со своей точки зрѣнія пригодность этихъ средствъ (эстетическая критика).

4) *Дѣйствіе*. Черезъ нѣкоторое время запишите въ дневникъ свои созрѣвшія мысли по этому поводу.

Писаніе дневника вообще прекрасное средство углубленія своихъ влеченій особенно въ періоды внутренняго развитія, а къ такимъ періодамъ относится также время воспитательной терапіи.

Хорошо также дѣлиться своими душевными переживаніями, своими впечатлѣніями отъ борьбы, отъ паденій и воскресеній съ другими людьми. Такое подведеніе счетовъ вмѣстѣ съ другими людьми должно войти въ привычку. Тотъ, кто привыкъ къ этому, тотъ скоро замѣтитъ, до какой степени полезно такое общеніе, и какъ благодаря ему углубляются и становятся благороднѣе взаимоотношенія людей. Сколько несчастныхъ супружествъ можно вылѣчить только такимъ простымъ способомъ!

Къ безъидейности относится также нерѣшительность, въ какой мы въ теченіе часовъ кусаемъ перо, не будучи въ состояніи написать ни единаго слова, несмотря на самое горячее желаніе добиться результата. Въ этомъ случаѣ самое важное сдѣлать первый шагъ. Начать дѣло, а тамъ оно пойдетъ само. Мой старый полковникъ всегда училъ насъ, молодыхъ офицеровъ, прежде всего приступать къ дѣлу, что-нибудь дѣлать, а не застывать въ размышленіяхъ, нерѣшительности и бездѣйствіи. „Правильно ли вы поступили—это видно будетъ изъ результата. Мы всѣ дѣлаемъ ошибки, и въ полѣ побѣ-

дителемъ остается тотъ, кто сдѣлалъ меньшую ошибку". Счастья нужно добиваться—мужественнымъ людямъ принадлежитъ міръ!

Еще разъ напоминаю: задавайтесь положительными цѣлями. „Мы должны бороться не только противъ чего нибудь, но также прежде всего за что-нибудь".

e) О вѣрѣ въ свои силы.

Такія упражненія пригодны и для того, чтобы побѣдить въ насъ недовѣріе къ себѣ и снова укрѣпить представленіе о своей работоспособности. Поэтому такіе больные не должны бездѣйствовать, но должны работать. Внутреннее убѣжденіе въ „невозможности сдѣлать" — главная причина нашего безсилія, весь смыслъ слабости воли. Пояснимъ это нагляднымъ примѣромъ.

Мы видимъ рекрута, который перепрыгиваетъ черезъ канатъ, протянутый на высотѣ плечъ человѣка, скажемъ, на высотѣ 1,40 m.—хорошій прыжокъ. Представимъ себѣ, что этотъ рекрутъ долженъ теперь перепрыгнуть черезъ желѣзную скамью, спинка которой всего высотою 1,00 m. Онъ задумывается: онъ хочетъ перепрыгнуть, онъ можетъ это сдѣлать, онъ только-что доказалъ, что беретъ болѣе трудныя препятствія, онъ легко перепрыгиваетъ черезъ канатъ высотою на 40 cm. больше,—и все-таки что-то ему мѣшаетъ исполнить задачу. Ложное представленіе, что онъ не можетъ перепрыгнуть, что онъ можетъ задѣть, сильнѣе всей его дѣйствительной ловкости. Страхъ его парализуетъ, или, точнѣе, страхъ уже есть параличъ.

Человѣкъ долженъ знать, что, собственно говоря, онъ все можетъ. Въ каждомъ таятся тысячи силъ, которыя требуютъ только примѣненія. Что эти силы

не примѣняются, зависитъ исключительно отъ недостаточнаго представленія о возможности ихъ примѣненія. Кто не думаетъ о томъ, что онъ можетъ упасть, тотъ и не упадетъ. Лунатикъ явно доказызываетъ, что онъ можетъ ходить по краю крыши. Почему же онъ не можетъ этого въ бодрственномъ состояніи?—Потому что онъ думаетъ тогда, что онъ не можетъ.

Этою формулою разрѣшаются всѣ вопросы данной области. Представленія, особенно гигантская масса безсознательныхъ представленій, владѣютъ нашими тѣлесными проявленіями такъ же, какъ и нашими душевными процессами. Въ сущности, каждый способенъ ко всему.

При разговорѣ съ больными нужно обращать вниманіе на всякое слово, могущее указывать на неправильный образъ мыслей. Непослушанія нельзя терпѣть. Больному, который на предъявляемое ему требованіе, въ чемъ бы послѣднее ни состояло, противопоставляетъ хотя бы намекъ на отвѣтъ „я не могу", необходимо самымъ энергичнымъ образомъ показать неправильность такого поведенія. Излюбленный отвѣтъ: „я попробую" относится также къ этой категоріи. Словомъ „попробую" больной говоритъ, что онъ сомнѣвается въ успѣхѣ. Онъ долженъ не пытаться, а дѣлать. И стараться онъ не долженъ.—А что же?—Просто дѣлать.

Съ давнихъ поръ мы смотримъ на всевозможныя тѣлесныя упражненія какъ на прекрасное средство, чтобы доказать путемъ видимыхъ успѣховъ несомнѣнную работоспособность больныхъ. А кромѣ того, они одновременно съ этимъ служатъ и другимъ цѣлебнымъ цѣлямъ: оттягиваютъ кровь отъ головы, способствуютъ потоотдѣленію, даютъ сонъ, укрѣпляютъ тѣло, истомленное заботами. При этомъ не

только возрастаетъ сила, но увеличивается способность пользоваться наличными силами. Если правильно относиться къ дѣлу, а именно—исполнять свои упражненія не механически, но со вниманіемъ, энергіею и интерессомъ, то эта „гимнастика нервовъ" дѣйствуетъ какъ школа для достиженія внутренней бодрости духа. То, чего мы достигаемъ для одного отдѣла мозга, то полезно нашей дѣеспособности вообще.

Такое лѣченіе нуждается въ постоянномъ врачебномъ руководительствѣ и поддержкѣ, а то все остается наполовину сдѣланнымъ, а слѣдовательно, лишается всякаго значенія. Это руководительство состоитъ въ постановкѣ задачъ, необходимыхъ для выполненія. Не надо только забывать, что мы должны поставить больного на собственныя ноги. Необходимо поддерживать собственныя идеи больного,—это въ высшей степени повышаетъ его самооцѣнку, а въ этомъ главная задача врачебнаго руководительства.

Ничто не побуждаетъ насъ такъ сильно къ дѣятельности, какъ довѣріе и признаніе со стороны людей, мнѣніемъ которыхъ мы дорожимъ. Если мы, какъ врачи, знаемъ, что на самомъ дѣлѣ работоспособность налицо, и ея осуществленію препятствуютъ только болѣзненныя представленія, то легко найти надлежащій тонъ для общенія съ больнымъ, который пробудитъ въ немъ вѣру въ себя и свои силы.

Я знаю, что мои больные могутъ гораздо болѣе, чѣмъ они это думаютъ, и я говорю имъ объ этомъ, и они, благодаря этому, внутренне возвышаются и растутъ. И если они десять разъ возражаютъ противъ этого изъ скромности или изъ-за подавленнаго настроенія,—все же кое-что остается, что дѣйствуетъ ободряюще. Довѣріе человѣка имѣетъ для

насъ принудительное значеніе; вѣра человѣка въ насъ пробуждаетъ стремленіе оправдать довѣріе, и мы непроизвольно стараемся соотвѣтствовать тому образу, который предстоитъ передъ нашимъ внутреннимъ взоромъ.

Есть ли что-либо такое, что дѣйствительно можетъ уничтожить насъ? Этого не могутъ сдѣлать даже грѣхъ и преступленіе. Въ насъ больше, много больше силы, чѣмъ мы это думаемъ. Мы должны только вѣрить въ наше обладаніе силою. До тѣхъ поръ пока мы сомнѣваемся, наши силы скованы цѣпями; какъ только мы повѣримъ, онѣ освобождаются. Кто говоритъ намъ, что мы не можемъ того или другого? Наше невѣріе говоритъ это. Вѣра — это сила, невѣріе — слабость!

f) О нравственныхъ требованіяхъ и о міросозерцаніи.

Врачъ не долженъ останавливаться передъ областью религіи. Онъ долженъ вездѣ помогать, гдѣ это требуется. Многіе только потому и не могутъ подняться на должную высоту, что въ душѣ своей не могутъ найти успокоенія. Собственныя воззрѣнія врача не играютъ самой первой роли; каждому должно быть дано то, въ чемъ онъ нуждается. Но нѣкоторыя воззрѣнія одинаково важны для всѣхъ людей, и я считаю ихъ необходимою составною частью лѣченія нервности. Если мы хотимъ добиться полнаго излѣченія, то необходимо убѣдить больного, что цѣль лѣченія — созданіе сильной личности, преисполненной высокихъ и чистыхъ идеаловъ и нравственныхъ требованій.

Если это не удается, работа сдѣлана наполовину. Лучше всего никогда не прекращать работы надъ самимъ собою. Въ моей рабочей комнатѣ виситъ та-

блица со словами: „Впередъ и черезъ!“ („Vorwärts und durch“).

Это должно предостерегать отъ прекращенія работы надъ самимъ собою. Если достигнута цѣль, которую вы себѣ поставили, если вы прошли „черезъ“ нея, тогда открываются новые пути, и передъ нами новое „впередъ“, требующее еще большихъ усилій, чѣмъ раньше.

Еще и въ другомъ отношеніи должны мы смотрѣть впередъ. Нельзя избѣжать того, что по временамъ мы колеблемся и падаемъ; но самымъ печальнымъ въ такомъ случаѣ бываетъ раскаяніе; это постоянное восклицаніе: „если бы я тогда поступилъ не такъ“. „Впередъ“ надо итти и въ этомъ случаѣ; мы должны использовать случившееся,—въ этомъ смыслъ всей судьбы, смыслъ боли, несчастья, прегрѣшеній. Въ этомъ заключается значеніе этихъ послѣднихъ въ ряду явленій природы. Цѣна жизни опредѣляется тѣмъ, что мы изъ нея сами дѣлаемъ. Взглядъ назадъ имѣетъ оправданіе только въ томъ случаѣ, если онъ насъ учитъ: поступай въ слѣдующій разъ по-другому! Не прегрѣшеніе само по себѣ позоритъ насъ, но то, какъ мы ведемъ себя послѣ.

Понятіе достойнаго преклоненія, какъ мы его развили выше, примѣнимо ко всему міру въ цѣломъ и является естественнымъ исходнымъ пунктомъ для дальнѣйшаго развитія нравственныхъ воззрѣній. Если сначала шла рѣчь о примиреніи со своею судьбой, то затѣмъ слѣдуетъ этотъ взглядъ, выработанный на своей собственной участи, привести въ гармоническое согласіе съ міровой судьбой.

Все совершающееся проявляетъ въ своихъ самыхъ гигантскихъ движеніяхъ совершенно опредѣленную тенденцію, которая всякому безпристрастному наблюдателю въ тысячѣ случаевъ обнаруживается какъ

смыслъ всего сущаго. Эта тенденція всѣхъ вещей, которыя изъ низшихъ и простыхъ формъ развиваются во все высшія и болѣе совершенныя, — diversior et excelsior. Всѣ стихійные законы природы, дѣйствіе которыхъ мы кропотливо изучаемъ, представляютъ собою не что иное, какъ средство, которымъ пользуется эта идея развитія. Ей подчинены всѣ другіе извѣстные намъ законы и самый первый изъ нихъ, гласящій о томъ, что все должно необходимо совершаться такъ, какъ оно совершается, т. е закономѣрно.

Такимъ образомъ, мы видимъ нашу единичную судьбу заключенной въ цѣпь причинъ и дѣйствій, — мы видимъ ее вотканной въ ткань взаимной обусловленности, ткань, нити которой часто мы совершенно не можемъ распутать, мы видимъ, какъ наша судьба зависитъ отъ все болѣе и болѣе широкихъ связей, представляя собою составную часть судьбы семьи, рода, народности, человѣчества и, наконецъ, всего живого.

Что же представляетъ собою въ этой общей міровой жизни наша личная судьба. Смыслъ, лежащій въ основѣ ея, остается всегда однимъ и тѣмъ же, хотя онъ не всегда очевиденъ для нашего близорукаго глаза.

Міровая судьба ведетъ насъ къ все болѣе высокому и совершенному развитію, чтобы и мы могли принести свой кирпичъ для созиданія стремящагося ввысь храма всего живого*).

---

*) Болѣе подробное и дальнѣйшее развитіе этой мысли смотри въ книгѣ уже не разъ цитированной выше. Marcinowski. Нервность и міросозерцаніе. Психотерапевтическая библіотека. Вып. VIII.

Заключеніе.

Кто окинетъ однимъ взглядомъ изложенную врачебно-воспитательную терапію, тотъ, конечно, скажетъ, что тѣ средства, которыя здѣсь указаны для борьбы съ нервностью, не могутъ быть примѣнены во всей своей полнотѣ къ каждому отдѣльному случаю, да это и не требуется. Однако, число тѣхъ нервно-больныхъ людей, которымъ я помогъ такимъ путемъ, не малое. Все дѣло въ томъ, чтобы усвоить себѣ смыслъ изложеннаго и притомъ усвоить себѣ всѣмъ своимъ **сердцемъ**, чтобы имѣть направляющую мысль при встрѣчѣ съ нервными состояніями—такую направляющую мысль, которая не позволяла бы упускать изъ вида желательную **конечную цѣль**, хотя бы дѣло шло о самомъ незначительномъ съ виду симптомѣ.

Я прошу читателя еще разъ оглянуться назадъ на пройденный путь. Планъ, который я преслѣдовалъ, будетъ теперь ясно лежать передъ нашими глазами.

Я хотѣлъ показать, что нервность обусловлена слабостью нашего мозга и всей нервной системы; слабость эта возникаетъ потому, что у насъ нехватаетъ важныхъ раздраженій (кожныя раздраженія, мышечная работа); этотъ недостатокъ нервныхъ раздраженій понижаетъ питаніе и развитіе мозга, и мозгъ становится **хилымъ** какъ анатомически, такъ и функціонально.

На ряду съ этимъ ослабленіемъ мозга—съ одной

стороны, стоитъ повышенный спросъ на его работу— съ другой стороны, что удваиваетъ вредъ. Раздражительная слабость доходитъ до состояній истощенія. Избытокъ пищи, слишкомъ тяжелая, концентрированная пища и раздражающія средства вредятъ нервнымъ центрамъ органовъ пищеваренія, а не только самимъ пищеварительнымъ органамъ. Длительныя и неразрѣшенныя состоянія душевнаго возбужденія истощаютъ душевную энергію, а избытокъ впечатлѣній ведетъ къ недостаточной глубинѣ и поверхностности мозговой жизни. Въ этомъ заключаются тѣлесныя и душевныя причины нервности.

Чистое истощеніе нуждается только въ покоѣ, неправильно же примѣняемая энергія требуетъ отвлеченія на правильный путь, касается ли это отдѣльныхъ представленій или всей душевной жизни. Цѣль всей терапіи—созданіе личности, сильной, внутренне свободной и независимой отъ своей участи. Мы не представляемъ собой простого продукта окружающей среды, но мы индивидуально различно реагируемъ на эту среду. А всякая реакція не есть внѣшне принудительный процессъ, но личное дѣяніе индивидуума.

ОГЛАВЛЕНІЕ:

Стр.